慈诚罗珠堪布　著

慧灯之光



西藏人民出版社

前言

佛教经论，渊远博大，厚积深蕴。古往今来，能深入其间并通达无碍者，可谓寥寥无几。

慈诚罗珠堪布依止法王如意宝晋美彭措多年，始终视修学正法、弘法利生为己任，孜孜不倦地以闻思修、讲辩著等方式精进护持、弘扬、光大如来妙法，不仅精通显密佛理，且处事严谨，堪称佛教界中的大智者。

不仅如此，他还极力倡导戒杀放生，在教育、养老等慈善事业方面，也有许多令人敬佩的举措。

为了度化更多的有缘众生，他又花费大量精力，刻苦研读东西方哲学、自然科学、心理学等论著，使其在讲经说法与著书立说等方面，又增添了科学、翔实且适应现代人根机的论据、术语与逻辑思维表达方式。

《慧灯之光》系列论著从佛教基础理论入手，由浅入深地探讨了三乘佛法的见修行果等重大课题，并将世人感兴趣的世界观、物种起源等命题纳入视野。在引导读者如何透过表象去探寻世界的本来面目、追究意识的本原实质等方面也提供了独特而有效的方法，且发人深省，让读者在阅读的同时，也情不自禁地自我反思：“生存的目的究竟是什么？”

在为佛教人士介绍各种实修方法的同时，也为非宗教人士丰富和深化对佛法，特别是藏传佛教的整体认知提供了各种便利，使读者在

较短的时间内即可把握其大致脉络。

本论不仅言之成理、持之有据——在世人无法感知的空性、光明等方面，并非教条地灌输，而是通过毫无偏颇且无懈可击的逻辑推导来得出结论；而且力求化冗为短，化“圣”为“凡”。将人们视为深奥晦涩的佛教理论与实修要领，以通俗易懂、简洁明快的语言，呈现给各种层次、各个领域的有缘众生，使人不仅读之可晓佛理教法之精要，依之实修也可领略如来真如之堂奥。全论的字里行间都充满了其深邃妙智、无缘大悲，以及真挚、朴实的情感。

尤其值得一提的是，本论还有选择地汲取和借鉴了东西方哲学、自然科学、心理学等理论精华，在剖析佛经理论和逻辑推理方面，具有融合中外、贯通古今，多学科、开放性的特点，这种具有西方文化语境的佛教诠释方法更成为本论中浓墨重彩的一笔。且不论对根机相应众生的强烈感召力，仅就打通佛教与哲学、科学等领域之间的学科壁垒，避免画地为牢、自说自话的封闭式研究，促进多学科之间的相互渗透、交叉互补，都无疑具有里程碑式的重要意义。

对于初学者，本论是一块叩开佛教宝库之敲门砖；对于实修者，本论是一把获取窍诀宝典的金钥匙；对于有志于深读细研佛法经论者，本论也堪称佛教经论之导读指南……

总而言之，因为慈诚罗珠堪布既精通古代传统的显密经论，又懂得现代科学理论知识，更能以利他心付诸实践，相信这部凝聚其多年教言精华的著作，能使每一位读者都为其不共魅力所吸引和震撼，并获得不可估量的利益！

2010年中秋佳节

索达吉书于喇荣

目录

佛教的定义

佛教——迷信或智信？

现在有很多学佛多年的人，还不清楚真正的佛法是什么，其所涵盖的范围究竟为何。不仅在内地有很多人不懂何为真正的佛法，在藏地也有同样的问题。除了一些僧人以外，一般的农民或牧民大都对佛法的内涵不甚了解，认为只要能修佛塔、经堂或金碧辉煌的寺庙，或者念一点观音心咒，就是很不错的佛教徒了；但这些仅是做善事而已，不是学佛，也不是修行，所以，我们有必要对佛法或佛教的定义略作说明。

一、对佛教的错误认识

佛教 = 信仰

有些人认为，佛法是一种信仰。

信仰也即信心，佛法当然是需要信心的，但如果因此而说佛法就是信仰的话，又显得过于简单了，因为信心仅仅是佛法的许多观念之

一。佛教的基础和重点都不是信仰，而是智慧和大悲。佛法虽然提倡信仰，但除了佛法以外，科学也有对信心的要求。譬如，现代人提倡对科学要有信心，如果有人不相信科学的话，可能连飞机都不敢坐了。正因为相信科技，相信飞机能将人从出发地带到目的地，人们才会去坐飞机。无论做世上的任何事，都要有信心才能成办，而佛教所谓的信心，也就是如此；所以，认为佛教仅是一种信仰是不正确的，信仰不能等同于佛法。

佛教 = 哲学

那么，佛教是哲学吗？也不是。哲学有西方哲学、东方哲学等不同的类别，虽说其中的某些思想与佛教相似，但没有任何哲理所剖析到的深度能达到佛法的层次，所以，佛教也不等同于哲学。

佛教 = 科学

佛教是科学吗？虽然佛教中的某些观点与科学相同，但也不能就此将二者画上等号。

佛教 = 唯心主义

佛教是唯心主义吗？很多人认为，宗教是唯心主义，但这应该是针对西方宗教而言的。多数的西方哲学家都是唯心主义者，故而他们也将西方的宗教归入唯心主义的范畴；然而，佛教的思想与唯心主义是全然不同的，所以佛教也不是唯心主义。

佛教有四个宗派，其中的经部与一切有部根本就没有唯心的论点，属于大乘的中观也没有唯心的主张；而同属于大乘的唯识宗则包含了许多不同的派别，其中仅有一派所讲的小部分观点与唯心主义有些许

相同。

例如，英国的经验唯心主义者贝克莱所主张的部分观点，就与唯识宗所说的“境由心生，法由心造”表面上有些类似。罗素在《哲学问题》的第一章——“现象与实在”里，也对贝克莱的观点进行了剖析，并从中发现，要完全扳倒贝克莱的主张，还是有相当大的难度。尽管如此，唯心主义的这些见解，也根本达不到佛教唯识宗所探讨的深度。

除此之外，唯心主义与佛教的观点就再也没有任何相同之处了。

其实，不管是唯物主义、基督教、古印度宗教，还是其他宗教等等，都有与佛教相似的部分。然而，这些例子只说明了它们有相似之处，却不表示它们在整体上不分轩轾。因此，纵有部分雷同，也不可将佛教视为唯心主义，因为二者从根本上就不同，如果撇开小小的相似处，而从宏观的角度去看，其间的差异就更大了。由此可以证明，将宗教视为唯心主义的观点，纯粹是西方传来的一种主张，佛教是与此全然不符的。

举例来说，月称菩萨的《入中论》是代表大乘佛法最好的经典，该论认为：从世俗谛的角度来说，精神与物质都存在；从胜义谛的角度来说，则物质与精神均不存在，二者都是空性，并不是物质是空，精神是不空。月称菩萨进一步说道，这些都是释迦牟尼佛的观点，因为佛在《俱舍论》中，对世俗谛的精神与物质都有所探讨，而在讲述《般若波罗蜜多》时，又同时破斥了精神与物质。换句话说，如果认为成立，则双双都成立；反之，则双双都要破斥。这是月称菩萨的论点。

而密宗宁玛巴的观点，则以无垢光尊者为代表，他认为，外境不是心，只是心的幻化而已。

唯心主义的观点我也知道一些，佛教与唯心主义的观点实在相去甚远，因此，根本不符合佛教是唯心主义的说法。其实也并没有人真

正认为佛教是唯心主义，只说宗教是唯心主义而已，因为西方宗教确实是如此的。

综上所述，佛教不是唯心主义，因为它不认为精神是第一性；佛教当然也不是唯物主义，因为它不认为物质是第一性。

佛教 = 宗教

佛教是宗教吗？

“宗教”这个词是从西方传来的，如果从宗教的英文单词 religion 本身的含义来解释的话，则佛教也不能算是宗教。因为 religion 的字义中含有承认上帝存在的意思，西方有些人不认为佛教是宗教，就是由于佛教不承认造物主的存在。而过去佛教的一些高僧大德也持有同样的看法，说佛教不是宗教。我认为佛教也不是西方人所下定义的“宗教”，因为佛教向来都不承认上帝的存在。

既然如此，那么，佛教究竟是什么呢？

二、佛教的定义

佛教 = 佛学

佛教的真实含义就是佛学。因为佛教实际上就是释迦牟尼佛所传下来的学科，或者可以说，佛法是让凡夫人通过修学以达到佛之境界的一种方法，因此，佛教就是佛学。

佛教 = 教 + 证

佛经对佛教的定义就是两个字：“教”和“证”。教，是释迦牟尼

佛亲口传讲的，或是经过释迦牟尼佛加持和开许，然后由菩萨们写下的经论，如藏传佛教的《丹珠尔》和《甘珠尔》；证，是指个人的修证，其中包括了戒（戒律）、定（禅定）、慧（智慧）三部分。也就是说，教、证这两个字代表了整个佛法；另外，还有更重要的两个字，也可以概括佛法的所有定义，那就是“智”和“悲”。下面就从智、悲两方面来谈谈佛教。

所有的佛教，包括大乘、小乘，显宗、密宗的内容，都可归纳于智悲当中。智悲双运，是整个佛教的精华所在。修行就是要修智悲双运，所谓学佛，也就是学智慧与大悲。

那么，烧香、磕头、念经等等是不是学佛呢？是学佛的一部分，但不是最主要的内容。

佛是什么呢？唐卡中画的面色金黄、结跏趺坐的佛是不是真的佛呢?

那是不了义的佛。大乘佛法认为，佛的化身与报身，是佛陀为了度化凡夫与十地菩萨而分别显现的形象。佛为了能与凡夫人沟通，就必须显现化身。虽说每个众生都具有如来藏，但由于没有证悟，因此佛的法身对我们还无法起到作用。要想证悟，想走解脱道，就必须依靠化身与报身佛的引导，然而，化身与报身都不是真正的了义佛，唯有法身才是真佛。所谓的法身佛，就是指智悲双运。

我们学佛，就是要学智慧与大悲。所谓的成佛，就是指断尽所有的贪嗔痴烦恼之后，所显现出的原本具备的如来藏之所有智慧与大悲。除此之外，别无他意。

宁玛巴的高僧荣森班智达曾说过，佛教永不改变的定义，就是智与悲。除此之外，没有其他任何解释可以完整地表达佛法的内涵。

他还认为，学佛的方法不一而足，用哪个方法都行。譬如净土宗

的念佛是方法之一，禅宗的打坐参禅也是一种方法，但不能认为除了念佛以外，其他的方法都不算是学佛；同样，出家人守出家戒，在家人守在家戒，这是两种方法，不能认为只有出家戒才是真正的戒律，或者认为守在家戒就不能成佛；密宗有气脉明点的修法，但这并不是成佛的唯一道路，不修气脉明点也可以成佛。这些都只是方法而已，有些方法可有可无，佛教并没有限定非用哪一种方法不可，但唯一不变的精华，就是智悲。任何方法如果修不出智慧与大悲，就不能成其为佛法。虽然这是荣森班智达的论点，但却是显宗、密宗都认同的。

总而言之，如果从智悲两方面来表述佛法，就能完整地概括佛法的全貌。

如果有人问："什么是佛法？"则可回答说："佛法就是智悲。"

学佛是什么呢？就是学智慧与大悲。

（一）智

所谓"智"，是指佛的智慧，其与世间的智慧不尽相同，但也有类似之处。譬如，佛对娑婆世界——亦即世间人所说的宇宙——的描述，或对世间种种事物的看法，既有与一般凡夫的观点一致的地方，也有出入较大之处，但无论如何，佛之所言都有其一定的道理。

例如，佛在描述宏观世界时，曾提到有须弥山、四大部洲等等的存在，这就与部分世人的宇宙观有着一定的差异，因为以常人的眼光来看，这些事物都是无法找到的。

虽然在之前，我就已经讲过佛陀为何要如此描述的原因，相对于古代的人来说，如果能明白这个道理，对生活在现代的我们更具有深刻的意义。因为，古代人对宇宙的形成与结构所知有限，当时的佛教徒也不会对这个议题进行进一步的思维，所以没有必须解释的迫切性；

但在当今世界，依赖现代科技而形成的宇宙观，尤其是对宏观世界的认知早已深入人心，其中就有许多与佛教亦异亦同的观点。为了不让世人对佛教产生误会，所以有必要再次予以说明。

佛陀传法的首要目标，就是要向每一位听法者确切地传达三法印的义理，如果不能讲清三法印的道理，就失去了传法的意义。

凭什么说三法印如此重要呢？这是有经教为证的。佛陀在世期间，弟子曾问佛，佛陀圆寂后，若有外道假造佛经，该如何分辨正法与伪法呢？佛回答说，无论任何经论，只要包含了三法印的道理，都可纳入佛教之中，否则，就不是佛法。提纲挈领抓住要点，才是佛陀最看重的，这就是为什么佛传法时十分注重三法印的原因。

释迦牟尼佛住世期间，在释迦教法的听众当中，有着各种不同背景的众生——外道、婆罗门教徒、天人、非人等等。其中以婆罗门教徒为主的很多听众，都持有与实际不符的宇宙观。

佛陀深知，如果不合时宜地去驳斥他们，必然会引起他们的反感，弘扬佛法的事业也将受到威胁。为了与这些听众的根机相应，释迦牟尼佛便采用了一些善巧方便——虽然明知那些观点是不对的，却没有去推翻他们。只要能传讲三法印中诸行无常、有漏皆苦、诸法无我的道理，其他观点正确与否都不必在意。因为唯有通达三法印，才能让他们从轮回中解脱。其他诸如宇宙观等等学得再透彻，也与解脱没有任何关系。

正因为佛陀没有更正他们的其他观点，所以当时的宇宙观就被保留了下来。当听众的根机发生变化时，佛即会适时地驳斥他们原有的宇宙观或其他观点，并建立一种与其根机相应的宇宙观，这些都是佛陀传法时所用的善巧方便。之所以会有不同于现代的宇宙观出现在经典中，就是因为这个原因。

这种解释，并不是为了应付现代人所提出的“佛经内容与当代科学结论不一致”的质疑，才强词夺理用于搪塞的，而是在一千多年前就已经解释好了。因为当时的人并不具备现代人对宇宙所了解的知识，因此也没有必要作出什么解释。这就说明，佛陀利用这些权巧方法来调化众生，是具有远见卓识的表现。

佛陀自己也曾说过，为了适合不同听众的口味，他传法时讲过许多相互不一致的论点，但唯一不变的真理，就是空性。例如，从世俗谛的角度来说，三法印中的诸行无常及有漏皆苦是真理；然而从胜义谛的角度来看，就谈不上是绝对的真理，唯有其中的诸法无我，才是绝对的真理。

其实，纵使佛教对宏观世界的描述与现代人的认知不同，也不能证明佛教的观点是错误的。因为，所谓现代人对世界的认知，也只能说是现在生活在地球上的人类，用肉眼或仪器所能观察到的世界罢了，谁也不能就此认定这是唯一的宇宙真理。

佛教认为，六道众生看同样的一杯水，会有六种不同的显相，六道众生看世界，会看见六种不同的世界，这就是多种宇宙的概念。

就微观世界的层面来说，以前也讲过许多了，现在只略提一下。从过去的经典物理到相对论，再到量子物理，一路走来，这些科学的观点越来越接近佛教的论点。量子物理学的创始人也认为，自从提出了量子物理的论点，人类对物质世界的认知，已朝佛教等东方文明所指引的方向迈了一大步。我提到这些的原因，就是为了指出科学与佛陀智慧相似的地方。

而它们之间的不同之处，就是只有佛才能讲出的那些论点。不论是现代的科学或哲学，就算再往前发展成千上万年，也永远无法达到佛的境界——空性、光明、万法皆为佛的坛城、本来清净等等。世间

所有的思维与逻辑，所有的聪明才智，甚至神通，都无法感知佛的这种境界，这就是佛的智慧凌驾于所有知识之上的表现。

话说回来，智悲的“智”，可以简单地解释为证悟空性的智慧。证悟空性包含了很多意义，证悟人无我，证悟显宗中观的空性，以及证悟大空性与光明；从密宗的观点来说，空性与光明没有任何分别，这也涵盖了大圆满的见解。

在世间流传下来的所有文献及思想中，都不存在大空性这个名词，即使有，也只是将物质分解到不能再分的粒子后所剩的一片空白。而现在有些人就连这点都还不敢肯定，仍然要坚持保留能量的存在——能量也是物质。因为，如果连能量都不存在的话，那么所有的物质都将变成是无中生有的，对很多人来说，这是个无法接受的结论，因此，他们所能理解的程度，连显宗的境界都达不到。

我在前面提过，在微观世界中，科学与佛的见解稍微有些相似，但这还不是佛的境界。虽然有一些七八十年前的中国学者，不论出家与在家人都有，曾用爱因斯坦的质能转换理论来解释空性，但都不是很恰当的。因为这种解释实际上是一种断见，质量转换成能量后，质量就消失了——原来存在的变成空无，但这并不是真正的空性。

佛所讲的空性，无须经过这种转换的过程，而且依照能量守恒定律，也无法承认从有到无的说法；即便承认，这些推导也绝对不符合佛教所讲的空性。事实上，真正的空性并不是物质变成空性，而是既是物质，又是空性，在物质现象存在的同时就是空性，这才是佛所说的空性。

尽管现代物理学家对物质世界的认知已与佛的观点相当接近，但在精神层面或空性的见解上，现代人与佛的智慧相比，仍有着天壤之别。

以世间人的智慧所能达到的最佳结果，充其量是能让日子过得更

好一点，譬如科技的发达所带来的物质文明等等。可是也有人认为，科技带来的不是更好的生活，而是更复杂、更危险的生活，这种说法也并不是没有道理的。

相对而言，经由佛的智慧所能达到的结果，则是让每位众生都能从轮回中解脱。这不仅仅是书面上的理论，而是千真万确的事实。只要肯如理如法地修行，每个人都能亲身体验到这种结果。

以上所讲，就是佛教的“智”。

（二）悲

所谓“悲”，亦即大悲心。大悲心是大乘佛法的精华，因为所有的大乘发心，都是以大悲心为起始的。如果失去了大悲，就根本不能称为大乘佛法。

佛陀所讲的大悲，是世间所有的思想当中都根本不存在的见解。虽然中国的传统文化崇尚伦理道德，西洋文化提倡慈善与社会公益，但佛陀的自他平等、自他相换、自轻他重等思想，以及大乘菩萨所履行的无条件的奉献，却是整个世界绝无仅有的。

如果要细说大悲，则可从以下两方面着手。

1. 世俗方面的大悲

譬如，佛陀在学道之时，仅仅为了让一头饥饿的狮子填饱肚子，就毅然决然地布施了自己的身体。又譬如，倘若有人强迫这个房间里必须有一个人从十楼跳下去摔死，那么，符合大乘佛法真正意义的行为，就是房间里的每一个人都主动表示自己愿做那个跳楼人。这不只是嘴上说说罢了，而是发自内心地想到：“如果跳下去，一定会非常痛苦，不如让我来代替其他人承受这个痛苦吧!”

诸如此类的布施及忍辱等行为，都是世俗方面的大悲心。佛法的

真正意义，是不仅要这样发心，还要有实际的行动；不仅要从事救灾、布施衣物、看护伤病患者等解决众生暂时痛苦的慈善活动，而且甘愿为众生的解脱付出包括生命在内的一切代价。

话说回来，我们不能因为慈善活动只能解决众生的暂时痛苦，就放弃力所能及的世间慈善之举。作为发心利众的大乘行人，社会上的慈善活动当然也应该参加。

戒律中有一则故事：一个重病卧床不起的比丘，由于没人照顾，所有大小便都拉在床上，污秽不堪的景象大家可以想象。一天，释迦牟尼佛带着阿难来到这个比丘的住处。见到佛陀大驾光临，比丘惶恐至极；然而，佛陀却轻言细语地安慰他，并让他把脏衣物拿来，然后亲手替他洗。既然佛都能这么做，身为佛弟子的我们就更不用说了。不过，这还算不上是真正的悲心。真正的悲心，是在生死关头能做出舍己为人的决定，并付诸实行。虽然在某些其他的思想或理论中，也提及了这一点，但他们的悲心却是片面的，范围很狭窄；而佛的大悲心却是针对所有的众生，而不是仅仅针对人类或佛教徒的。

2. 超世俗的大悲

更广、更伟大的悲心，是绝不止于让众生吃饱穿暖，虽然这些事也要做，但却不是重点。最重要的，是要让所有众生明白轮回的真相及解脱的方法。首先是令众生了解轮回的真相，然后教导他们如何从轮回中获得解脱。佛最伟大的慈悲即在于此。

为什么呢？譬如，纵使将一位病人照顾得无微不至，直到康复为止，但这样能防止他以后不再生病吗？不能。我们能解决的，只是这一次生病的问题罢了，他在以后的生生世世中所要经历的病痛，我们是爱莫能助的。任何形式的财物布施，都只能暂时地解决他人生活贫困、衣食无着的问题，却并非长远之计。只有让众生明了生老病死的

真相，引导他们修行，从而踏上解脱道，才能彻底地、永久性地解决他们的所有痛苦。所以，这才是真正的利益众生、度化众生，才是真正意义上的救度。

唯有佛这样的悲心，才算得上是大悲，其他世间的慈悲只能说是“悲”而已，还不能用“大”来形容。因为大悲心与佛的智慧有着很密切的关系，而菩提心也就是大悲心。

大家都知道，虽然其他宗教所做的慈善事业比较多，但其以救人救世之名所挑起的战争也为数不少，所以，这是不是绝对的慈悲心还值得商榷。相对而言，佛教从来就没有要征服或降服的意思，佛也说过，他根本不在意人与人之间的战争所获得的胜利，他所强调的胜利，是通过调伏自相续所得到的胜利。

其实，大悲还有很多不同层次的意义。

佛曾经说过：“我告诉你们解脱的方法，要不要解脱，全由你们自己决定。”也就是说，每个众生的命运，都是掌握在自己手里的，而不是由佛陀来安排的。这种说法所表明的态度，就不像其他宗教所供奉的“救世主”或“造物主”，谁能上天堂，谁该下地狱，都由他们来主宰。由此可知，在大悲当中，也包含了佛教的自由、宽容、平等、和平等意义。

（三）智悲双运的修法

那么，该如何修智悲呢?

其实，菩萨所行持的六波罗蜜多，都没有超出智悲之义。布施、持戒、忍辱是大悲；禅定、智慧是智；精进则是智悲的助缘。以智悲二字来界定佛教的意义，是简捷的说法，其深广的内涵，就是六波罗蜜多。

既然整个佛法的精华，就在于智悲二字，那么，是否有什么方法可在一座当中将八万四千个法门都涵盖呢？答案是肯定的，方法就是修智与悲。

有人会提出疑问，修大悲心需要细密深刻的思维，而证悟空性的智慧又不需要任何杂念，既然如此相互矛盾，又怎能在一座当中同时修呢？

对我们初学者来说，首先要修菩提心、受菩萨戒；一旦受了戒，菩萨戒的戒体——菩提心就已经存在于我们的相续当中；在此基础上，就可以进一步修空性。

当进入空性的状态时，并没有明显地思维“愿一切众生脱离轮回痛苦”，也可说是没有明显的大悲心，但因为之前受的菩萨戒戒体已存在于心中，故而，当心进入空性境界时，菩萨戒也随之而进入空性之中。我们要知道，菩萨戒并非物质，而是一种心的状态，虽然在进入空性境界时，心里并没有任何明显的念头，但菩萨戒却是存在的；所以，心与菩萨戒不分彼此，同时都可以进入空性的境界。此时菩萨戒即是空性，空性即是菩萨戒，这就是智悲双运。

所谓双运的意思，就是当我们在证悟空性的境界中停下来时，心既是证悟空性的智慧，又与菩萨戒无二无别。如果能这样修，则所有大乘佛法的精华都已包含，再没有什么需要修的法了！

这是初学者的智悲双运修法。如果能这样修，则仅在一个坐垫上、一个位置上或同一时间内，就可以将佛的八万四千法门之精华彻底无余地修完。

菩提心与空性的具体修法在此无须重提，只要将两个修法合并即可。

当然，在大悲心之前，还是要先有出离心。倘若自己对轮回痛苦

都没有感受的话，是无法对众生生起慈悲心的，因为慈悲心的来源，即是众生的痛苦。没有慈悲心，菩提心也无从生起。出离心的另一个条件，是希求解脱。当看到众生在遭受痛苦折磨时，发愿要让他们获得解脱。但转念一想，如果自己都不能先解脱的话，又如何能带众生解脱呢？这样一来，出离心的两个条件就都具备了。

出离心是菩提心的基础，有了菩提心就可受菩萨戒，而菩萨戒是可以自受的，在受持菩萨戒之后，便开始修空性。当菩提心与空性结合在一起时，即为智悲双运。有了这样的见解，则所有大乘显密教法的精华都已了然于心。

出离心、菩提心要一个个分开修，最后进入空性的境界。这样一来，前面修的出离心与菩提心，也就成了空性的智慧。

此处所说的空性智慧，不像小乘的人无我见解，它是含有大悲心成分的；而在大悲当中，又有证悟的智慧。这些智悲双运的见解与修法，囊括了所有佛法的含义，说起来简单，真要做起来时，却也并不是那么容易的。

出离心的生起，要靠人身难得、死亡无常等外加行；而生起菩提心的条件，则是积累资粮（修曼荼罗）及清净业障（修金刚萨埵）。显然，不论选择哪种方法学佛，都离不开外加行与内加行的修法，这也是我一直强调修加行的原因。

现在我们都已经知道，佛教的真正意义，是智与悲。从今往后，我们学佛就学这两个字，修行就修这两个字，除此之外，没有任何可学可修的了！

佛教的物种起源说

虽然佛教的物种起源说不是一个具体的修法，而只是一些理论上的知识，但这个知识却与修行有着密切的关系，所以十分重要；另外，除了少数一心念佛的老人之外，很多佛教徒也极其关注这个问题。鉴于这两个原因，所以有必要讲一讲。

一、轮回的起源

（一）总结

首先提出问题，佛教对于生命的开始、物种的起源究竟是如何解释的呢？换言之，众生、轮回或者所有的生命究竟是怎样诞生的呢？

基督教以及现代科学等宗教与学科，都对宇宙的产生表明过自己或清晰、或模糊的观点，所以很多人也想了解佛教究竟是如何看待这个问题的；另外，如果能将这个问题了解得比较透彻，就能成为修行的动力，无论对修习密法还是显宗的空性和如来藏，都会有一定的帮

助。所以，今天就以生命的开始或者诞生，即佛教的“物种起源说”为话题来进行讲述。

对于这个问题，显宗并没有确切的答案。显宗认为，轮回既没有开始，也没有终结。如同十二缘起中所讲的一样，在十二缘起的最后是老死，老死结束之后，又是无明，就这样周而复始、轮转不息。

密宗对于这个问题却有着非常具体而确切的解答，但此处不讲密宗的实际观点，而只向大家介绍一些不显不密、亦显亦密的中立观点，以便使大家能对此有一些浅显的了解。在将加行修得比较好了以后，就要进入正行的修法，在进入正行修法之前，如果能掌握这些理论，修行就会更有把握，并会成为激励下一步修行的动力。

基督教等外道认为，世界是由上帝等造物主创造的；达尔文的生物进化论则认为，雨水的聚集汇成了海洋，在海洋当中形成了有机物，有机物又形成低等生物，就这样逐渐地从海洋动物、两栖动物演变成爬行动物，从而进入陆地，最后慢慢进化成人类。

关于这些观点，大家应该比我更清楚，所以这里不必广讲。

（二）建立佛教的观点

佛教认为，轮回的起源用一句话就可以准确地加以概括，那就是“远在天边，近在眼前”。

为什么说“远在天边，近在眼前”呢？因为，我们每个人都在轮回中经历过无数次生死，除了佛陀之外，没有任何人可以统计出我们转生轮回的次数，正因为轮回的漫长遥远，所以说是“远在天边”；又因为每个众生在每一次生死、每一天的深度睡眠、每一个念头的产生与消失之际，都经历了轮回的开始与结束，所以，又可以说轮回的开始是“近在眼前”。

首先我们讲最远的轮回开始。在凡夫人所能感受到的外在世界与六道众生尚未产生之前，既不是轮回，也不是涅槃；既没有佛，也没有众生。

这种状态，与地球没有诞生之前，天体物理学家称之为“真空”的状态，以及佛教《俱舍论》等论典中所讲的成住坏空中“空”的阶段虽然不是完全一致，但也有些相似。在这些状态中，都不存在任何物质。

天体物理学家认为：在真空当中蓄积着能量，在能量挤压之后，就产生了原子核等微小粒子，众多微小粒子的聚合，就形成了肉眼所见的物体，继而产生了星球以及星球上的万事万物。

佛教认为，在这个没有佛、没有众生、没有轮回、没有解脱、没有山河大地、没有任何星球、没有时间概念、没有东南西北上下等方位的，非常宁静的空间中，只存在着如来藏的光明。

如来藏的光明是佛的境界，已经超越了凡夫感官思维的范围，无论说如来藏的光明是有还是没有，都同样不能如实地表述如来藏的本体。但以我们的语言来描绘如来藏，就只能说它是光明，因为它一尘不染、清明纯净，不存在任何污垢、烦恼与执著。因此，我们可以说，生命的起源是如来藏，物种的起源也是如来藏。

与外道所讲的“意识是物质的产物”大相径庭的是，众生的第一个念头，产生于如来藏光明的境界。

为什么从光明清净的境界中，会产生具有执著的不清净念头呢？因为，虽然本基如来藏是清净无垢的，但由于在此之前从来没有产生过轮回，也没有经历过修行，所以具有某种非物质的、产生执著的可能性或者能力。这种可能性，佛教称之为习气或者种子。因为这种习气的存在，所以在如来藏中随时都可能产生第一个念头。

这就像水在风平浪静的时候是静止不动的，但在微风的吹拂下，就会泛起层层涟漪，吉他、琵琶的琴弦，在经过轻微的拨动之后，就会发出声响一样。

在第一个念头产生之后，就会产生各种幻觉，如同中阴身所看到的一样，一旦这些幻觉产生，众生就立即将这些幻觉分成了“他”、“我”、“内”、“外”，“我在里面，幻相在外面”的执著。此时还没有形成外面的物质，只是一种内在的感觉。随着执著能力的进一步增强，就逐渐形成了外面的山川草木等等幻相。这就是最远的轮回起源。

这种说法有没有具有说服力的证据呢？有。这个证据，就是“近在眼前”的轮回开始。

除了因车祸、暴病等而突然死亡的情况之外，每个人的死亡，都会经历一系列的程序。当然，不具备人身的天人等众生，则不会经历这些过程，因为人体具有独特的气脉明点，依靠与其相应的意识，就可以感受到其他五道众生所不能感受到的特有程序，在这些程序结束之后，所有的人都会昏厥，这才是死亡的最边缘。

现在经常会有一些所谓从死亡边缘回来的人，津津乐道地向人们讲述自己的“死亡”历险记。但这些经历只是早期的一些感受而已，并不是真正的死亡，更不是中阴的现象。

昏厥的时间也因人而异，有的是几分钟，有的是几小时，有的是一两天，在从昏厥中苏醒过来之后，就会进入轮回尚未开始之时的、既非轮回也非涅槃的境界。

虽然说是“进入”，但这只是语言表达的一种方便而已，实际上根本没有进入不进入、由谁进入、进到哪里等等的概念。以前所有的意识，以及在意识的基础上建立起来的所有概念、观点、感受都已经荡然无存，剩下的只有如来藏。这里的如来藏，与轮回尚未产生之前的

境界完全是一回事。

虽然每个人都会进入这个光明境界，但没有修习过密宗的人对此就不会有什么感觉。对于他们而言，这种境界只是在一分钟、一秒钟，甚至一秒钟的百分之一、千分之一的一瞬间就飞逝而过。

但修行人在进入这个状态之后，就可以利用这个状态进行修行。西藏很多上师，特别是修习大圆满的上师，常常在死亡之后的七天或者三七二十一天之内，即使在严寒的冬天，身体也不会冻僵，因为他们还处于这种状态之中。按照经书的说法，这种状态还不能称之为死亡，因为它与生前打坐时的状态是完全相同的。在这种状态中，有些人的肉体就缩小了，这些情况在藏地比比皆是，你们肯定也听说过很多，对于懂得藏密的人而言，这并没有什么值得大惊小怪的。

为什么他们的肉体在死亡之前不缩小，而在死亡之后却会缩小呢？因为在这个空间当中，生前的所有杂念已经消失殆尽，没有眼耳鼻舌身的五根识，也没有意识，甚至连阿赖耶识都不存在；没有执著，没有烦恼，只剩下纯净无垢的境界。所以，死后修行的能力，可以远远超过生前打坐的能力。

无垢光尊者说过，无论这个空间存在的时间是一小时、两小时，还是一天，此时的境界与佛的境界是完全一样的。也就是说，佛的境界、轮回尚未诞生之前的境界，以及死亡之后从昏厥中苏醒过来的境界三者是完全一体的。因为佛陀经过修行，已经彻底地断除了烦恼，对于佛而言，烦恼永远也不会再生。虽然凡夫也能在片刻当中处于这种境界，但因为没有修行，就不能阻止烦恼的产生，而只能让这种境界停顿一会儿，其后又开始了新一轮的轮回，并产生新的中阴身。中阴身的第一刹那，就是在这个境界中产生的。由此可见，这也是一种轮回的开始。这种轮回的开始，与生命诞生初期轮回之始的境界、过

程是毫无差别的。

这些说法有没有证据呢？有。所谓证据，就是有些修行人在把握住这个机会之后，就可以处于这个状态中永远不出来，这也就是我们所讲的属于上等破瓦的法身破瓦。当然，对于没有任何证悟、没有这方面概念的人而言，这就谈不上是什么证据。因为这些证据只是修行中的感受、直觉，不是来源于外界，而是存在于内心，不是眼睛往外看、一门心思往外寻求所能找到的。所以，他们就无法理解这些说法。

怎样就可以在内心找到证据呢？这就要看西藏的修行人是如何修行的。

很多西藏的修行人将毕生的精力都投入到修行当中，经过了千锤百炼，修行境界也日臻圆满，在“万事俱备，只欠东风”之际，他们深知：虽然在其他时候也存在解脱的空间，但只有在死亡之时，这种空间才是最明显的。在这种境界来临之际，如果能好好把握，就有可能于这种境界中获得成就。因此，他们一直在迫切地等待着这个来之不易的机会。死亡对于这些修行人而言，非但不是不愿接受的可怕灾难，反倒是个稀有难得的突破口。

虽然每个凡夫也必然会回到这种光明境界，但却是在不知不觉之间就一晃而过。虽然上一世的轮回已经结束，但下一世的轮回却会接踵而至。产生中阴身之后，就会去投胎，并再次经历生老病死，最后又回到光明当中，就这样循环往复，无穷无尽。每五六十年、七八十年就要经历一次这样的轮回开始。

更近的轮回开始，就是每个昼夜的二十四小时所经历的轮回始末。在白天的一切活动都结束之后，就会进入深度睡眠，在深度睡眠当中，又有可能经历类似于前面所讲的空间——粗大的眼耳鼻舌身意等六识已经消失，但细微的阿赖耶识却没有中断。之后，这个空间会随着梦

境的出现而结束。当然，如果整夜都处于梦境当中，那么这种位于深度睡眠之中的状态就不会出现。这也是一种轮回的开始。这种轮回的开始，我们几乎每个晚上都会经历，所以说它是“近在眼前”。

你们也许听说过，有的修行人可以昼夜连续不断地处于光明境界当中，对于这些人而言，打不打坐、睡不睡觉已经无所谓了。这种修法就称为“睡眠光明”。

离我们最近的轮回开始，就是一个念头的产生。每个人在每一刹那都会产生千奇百怪的念头，这些念头从产生到消失的过程也许是一秒、两秒，乃至百分之几秒、千分之几秒，虽然时间极其短暂，但其间也经历了一次轮回的始末。

比如说，我们心中产生了一个比较强烈的嗔恨心，无论这个嗔恨心持续多长时间，当它最终在没有任何去处的情况下结束时，假如又产生了一个忌妒心，则在嗔恨心的结束与忌妒心的产生之间，也存在着一个光明空间。修行人白天所修的光明，就是这种每个念头之间的，最原始、最古老的光明。

但这个空间对我们来说却没有任何用处，因为我们没有这方面的锻炼，缺乏修行的经验，所以抓不住这个机会，在尚未意识到这一切的时候，这个空间已经转瞬即逝，我们又会被新的念头所控制，就像忌妒心的产生，这也就是一个最短暂的轮回开始。

最远的轮回开始，在轮回诞生之际；其次的轮回开始，在众生每次死亡之后；再其次的轮回开始，在众生每天的深度睡眠之后；最近的轮回开始，则在刹那刹那的念头之初。这些轮回的开始，既不可能用任何仪器来测量，也不可能用世间逻辑来推理，只有通过修行人自己的内证才能找到。一旦能找到这种开始，也就找到了轮回诞生的初始。

如果想了解更详细的解释，就只有在密宗的经续当中去寻找。在

这些经续中，将轮回的起源剖析得非常透彻，因为密乘修行人要想把握各种契机，就必须了解这些程序。但我们今天却只讲了以上这些略高于显宗，又稍逊于密宗的观点。

（三）讲述他人的观点

所谓“上帝造人”，以及“有机分子产生生命，大脑产生意识”的所谓轮回开始，以及物种起源的说法，只不过是一种猜测而已。到目前为止，既没有任何人可以直接地感受到这一切，也没有任何人可以用某种仪器来证实这一切。

科学是无法驳倒上帝造人之说的。虽然有人认为这种说法不科学，但大名鼎鼎的美国物理学家费曼曾说过：“事实上，科学并不能否定神的存在，而相信科学又同时相信神并不会构成冲突。我同意科学无法否定神的存在，这点我绝对同意。我也同意，相信科学与同时相信神并没有冲突。我认识很多相信神的科学家。”由此可见，即使触及现代尖端科学的人，也无法推翻神的存在，因为这两种思维的境界是互不相关的。但迄今为止，却没有任何一个人可以证明神的存在、造物主的存在，更无法证明造物主创造世界的说法，这种猜测只会越来越站不住脚。

我们大家都知道，以前西方也存在着人类有灵魂与没有灵魂的两种观点。后来笛卡儿创立了二元论，人们就人云亦云地认为，人是肉体与灵魂的结合体。但这种学说在西方并没有成为主流思想。

后来又诞生了神经科学。神经科学认为，因为在大脑的某些部分受到破坏之后，就会对意识产生影响，所以意识应当是从大脑中产生的。很多人在听到这些宣传之后，都信以为真，继而使这种思想成为一种主流，其他思想又开始逐渐淡化。时至今日，很多人又对这种说

法产生了怀疑。因为这种说法虽然可以解释某些方面的问题，但同时又出现了很多其根本不能解释的脑外记忆等生命现象。

关于世界与人生的种种解释就这样不断地推陈出新，却始终没有一种学说可以永远立于不败之地。如果这些证据是直观的感受，从世俗谛的角度而言则不可能被驳倒。佛所讲的理论就是不但有直接的感受，也有逻辑的推理。当然，这种逻辑不是普通的逻辑，而是佛教所特有的、极其深奥的逻辑。

二、依佛言教，斩断轮回

我们在了解到这一切之后，就会恍然大悟：轮回的开始、如来藏、光明、佛的境界并不是遥不可及的，在生生世世、每一天、每一瞬间，都会一而再、再而三地经历。它时时刻刻与我们同在，只是因为无明的阻碍，才将我们与解脱隔断，并使我们产生了烦恼执著。解脱与轮回之间虽然看似有天地之遥，但如果能够证悟，也就近在咫尺。任何人通过修行，都可以从凡夫俗子的境界到达光明涅槃的境界。

如果有了这样的体悟，我们就会看到希望的曙光，从此以后，就不会再因为解脱的渺茫而失望退却了。

佛陀将各种屡试不爽的方法告诉给世人，每个人只要能按照佛陀的指点去锻炼，依照佛陀的方法来控制无明，轮回就会露出原有的本来面目。如果能断除大部分的烦恼，就可以显露出大部分的空间，这就是密宗与禅宗所说的"开悟"或者"明心见性"。用这种方法来寻找轮回的开始，应该说是非常容易的。

但从另外一个角度来说，寻找轮回的开头是没有用的。因为，从胜义谛的角度而言，每个人的经历都如同一场梦，如果在梦中去寻找

梦的起源，是不可能有所收获的，因为梦境中的东西本来就不存在，所以也谈不上什么起源。什么时候开始做梦，也就是所谓梦境的起源。

同样，在原本空性、犹如梦境的轮回中去寻找所谓的起源，也只能碰一鼻子的灰。当从梦境般的轮回中惊醒过来以后，也就不存在所谓的起源，一切都是一种幻觉而已。什么时候产生幻觉，也就是轮回的开始；什么时候幻觉消失，也就是轮回的结束。

外面的物质世界，就是内心的一种反映。当然，我们并不是在宣扬唯心主义。我曾很肯定地说过，佛教既不是唯物主义，也不是唯心主义，既不是物理学，也不是心理学；但佛教中既有唯物主义的部分，也有唯心主义的部分，还有科学的一部分观点。那么，佛教究竟是什么呢？佛教就是佛学。为什么叫佛学呢？因为它讲述了佛的观点和要求，并且通过这种方法可以成佛，所以称之为佛学。

佛学或者佛教的物种起源说就是这样的。在通达了这些理论之后，我们该怎样加以运用呢？如何利用这个理论来获得解脱呢？修光明、修大圆满或者其他的藏密都可以，只是大圆满修起来比较容易而已。

如果在今生当中没有证悟、没有锻炼、没有修行，却守株待兔般地等待着中阴身的来临，是没有任何用处的。因为，在每天晚上进入深度睡眠的时候，我们都会进入这种境界，但却从来没有发现、没有抓住，甚至没有丝毫的感觉。那么，将来在中阴身时，也只会是这样。

因此，现在我们就必须想方设法地获得证悟。如果能证悟，则在睡眠的时候也能找到这种机会。在证悟之后，如果能在证悟的境界当中停顿五分钟，中阴的光明就可以停留五分钟；如果能停顿十分钟，中阴的光明就可以停留十分钟。在证悟境界中停顿的时间越长，中阴光明停留的时间也就越长。如果能认识光明，并不中断地在中阴光明中停顿一小时不起任何杂念，我们就有充足的时间可以从容地修行。

但现在不要说一小时，在根本没有经历过空性光明的情况下，在中阴时就不可能有任何感受。

证悟的基础，就是出离心、菩提心等加行修法，如果没有这些基础，要想获得证悟，纯粹是异想天开。衡量加行是否修完的标准，就是观察自己相续中是否具备出离心与菩提心。在所有的加行修完之后，就可以开始大圆满的修法，之后就有可能证悟。

证悟并不是万事大吉的最终结果，之后还要经过一些阶段。在这种基础上，如果今生的修行始终没有太大的进步，就可以等待中阴的来临，这样才会有一些把握。如果根本没有开悟，却自不量力地妄想通过中阴法门来获得解脱，就只会竹篮打水一场空。

在现代的社会环境中，真正想这样一步步走的人为数不多，而真正能够这样一步步走的人更是屈指可数。我们随时都在经历轮回的起点与终点、开始与结束，但我们却希望轮回能够永远结束，而不再有开头。其实，如果自己能够努力，这个目标也并不是达不到的。在开悟之后，解脱也就是指日可待的事情。

以上的观点，是成千上万的拥有高度智慧的人，在佛陀的指导下，于我们自己的实验室里反复研究、实验的结果，它超越了人类有史以来的一切物种起源之说。

其实，佛教的轮回起源说既可以当成一个常识来了解，也可以作为一个修法来运用。但愿大家能各得其所，并学以致用。

佛教的世界观

一、学习佛教世界观的重要性

为什么要讲佛教的世界观呢？因为，虽然佛教的世界观是一门普通的常识，但对佛教徒或研究佛教的人来说，却是相当重要的。

有些人认为，因为佛教讲空性，所以就没有什么世界观或人生观等概念；也有人认为，佛教只不过就是烧香磕头，劝人向善而已。这两种观点都是片面的，其实佛教并非如此简单。虽然佛教是讲空性，但并不是说万物皆不存在；烧香磕头也不能代表佛教，更不能阐明佛教教义；还有，劝人向善的确是佛教所宣扬的，但却并不是佛教独一无二的特点，传统儒家“己所不欲，勿施于人”等教导，也同样是在劝人向善。之所以会产生上述的片面观点，是因为这些人对佛教的了解是不全面的。为了让更多的人弄清这一点，有必要就此问题进行一些研讨。

要讨论这个题目的另一个原因，是因为佛教经典对宇宙构成的描

述，与现代自然科学所发现的结果，从表面上看似乎有部分冲突。一些不懂佛教教义的人就因此而认为佛教不科学，并连带地将佛教的一些修法与见解也认定为是不准确、不合理的。之所以有这样的看法，主要是由于没有系统地学过佛教，因此也就无法透彻地了解佛教的真正见解。

在西方历史上，曾出现过多次宗教与科学之间的争论。每当此时，自然科学往往能提出强有力的证据，来驳斥宗教的部分理论；然而，不但现代科学无法推翻或证明西方宗教所阐述的造物主，就连这些宗教本身，也不能令人信服地说明这一点。如此一来，有些人就以点代面，想当然地依此类推，对所有宗教、所有教派，以及所有的修法和见解，都抱持同样的观感，认为它们都是迷信、愚昧、消极、落后的代名词，佛教当然也难逃此劫。要想澄清这些误会、消除这些成见，就理当以研学佛教世界观作为切入点。

因此，虽然佛教特有的教义包括缘起性空、大空性、大光明、生起次第、圆满次第等一系列的见解和修法，但今天暂时不讲这些，而只就佛教的世界观进行一些必要的讨论。

这个题目如果深入地讲，就必须要对宇宙形成理论作广泛的研究，其复杂性可想而知，所以今天只是浅谈而已，希望能以此提供给诸位一些思维的线索。

二、佛教的微观世界观

要完整地叙述佛教的世界观，就要从微观世界与宏观世界两个层面来讲。

首先讲微观世界。佛教的很多基本教派在对微观世界的观点上，

都存在着许多分歧，其缘由可上溯到近三千年以前，佛在转法轮时，曾有意地宣讲了不同的教言，人们根据各自所听到的法语创立了不同的教派。基本教派有四：一切有部、经部、唯识宗与中观派（如果将密宗单独分开，则就是第五派了，但此处暂时不讲密宗的见解）。如从大、小乘的角度来分，则一切有部和经部属于小乘，唯识宗和中观派属于大乘。四大基本教派的见解像楼梯一样，分成四种不同层次，一层高过一层。

之所以有这样不同的层次，是因为佛考虑到众生的承受能力不同。如果一开始传法就讲中观或密宗，闻法者会难以接受，并因此退失信心，从而不能进入解脱道。如果这一世不能走解脱的路，下一世能否再有这样的机会就很难说了。为了给众生培植相应的善根，为了适应不同众生的根机，佛才会以不同教言的方便来因材施教。也可以说，是因为众生需要不同的引导，才会有这些教派的创立。这一切，都是度化众生的善巧方便，而并不是佛教论师或高僧大德们彼此之间的观点存在着分歧或者矛盾所导致的。

下面分别就四大基本教派的观点一一进行介绍。

（一）一切有部的观点

一切有部认为，外界的山河大地、房舍以及肉身等所有的粗大物质，都是由微尘组成的。佛经中所谓的微尘，就如同科学目前所发现的基本粒子——质子、中子、光子、介子、超子等等一样，是构成物质的极小单位。他们认为，所有粗大的物质，都是由细小的微尘组成的。虽然《俱舍论》中给非常细微的、最小的物质结构体安立了许多不同的名词，诸如极微、微尘、铁尘、水尘、兔毛尘、羊毛尘、象毛尘、日光尘等等，但我们暂时知道是“微尘”就足够了。微尘又是由

最细小的极微尘组成，这个极微尘已经细小到不能再被分割，或说已经分到不能再分的地步，所以叫做无方分极微尘。这种极微尘是实有的，它是物质构成的基本元素，所有粗大的物质不过是极微尘的产物而已。

也就是说，山河大地、人体、房舍等粗大的物质，都是由许多极微尘堆积而成的，除了极微尘以外，这些物质实际上都不存在。众多极微尘的累积，就会使人形成幻觉。所谓的幻觉，就是以为物质确有形状、颜色等等。然而，这些错觉中的山河大地、人体、房舍等却并不存在，只不过是一些没有形状、颜色的极微尘而已。

极微尘与极微尘之间，有空间相隔。这种极微尘之间的空隙，虽然从宏观世界的角度来看是很渺小的，但在微观世界里，它还是有相当大的距离。

一切有部同时认为，精神也可以被分割，但无法像物质那样由方向来分，而是经由时间来分。譬如一个人心中冒起了一刹那的念头，虽然这一刹那的念头在宏观世界里是非常短暂的，但从微观世界的角度来看，这一瞬间的念头也可以再分成许多前后的阶段，直至最后分到实有的无分刹那。

另外，一切有部还将时间、空间、速度、方向等法都抉择为实有。

由时间将精神分割到不能再分的无分刹那，与物质的最小单位极微尘相结合，这两个元素就构成了人，除此之外，我与众生都不成立。一切有部就是经由极微尘以及无分刹那来抉择人无我，再以此为理论基础，从而证达阿罗汉的果位。

（二）经部的观点

经部关于微观世界的观点，基本上与一切有部相似。二者之间的

差别，在于经部进一步将空间、时间、速度、方向等判定为非实有。

何谓空间？所谓空间，就是在一个范围内没有被任何物体所占据的位置，这种没有被占的位置，就是空间，除此以外，并没有空间的存在。如果有东西占据了某个位置，这个位置就没有空间了；当物体被移走后，腾出来的位置就是空间。由此可见，所谓的空间，实际上是假立的、不实在的。

再说时间，不论是一分钟或一小时，一个月或一年，都只不过是物质变化的过程而已，除此之外，并不存在所谓的时间。我们只能通过世上万物的变化来判定时间，譬如根据气候的变化过程而建立起春夏秋冬的时间概念等等。这种物质变化的过程，我们称之为时间。

我们可以设想，如果太空中没有任何星球的话，我们能算定时间吗？不能。由此可知，时间只不过是以物质变化为基础，由人的意识而增上安立的法。

虽然现代物理学对时间也有不同说法，到底时间存不存在，它的本体究竟为何，都是学术界激烈讨论的课题之一，但经部的论师们却认为，时间只是人的一种概念而已，除了物质的变化以外，实际上并不存在独立的时间本质。

那么速度又是什么呢？只是物质运动的过程而已。除了物质以外，并没有速度可言。譬如：当某个物体在静止状态下，它处于零的位置；在第一刹那，它进入第一个位置；在第二刹那，进入第二个位置……这样就形成了所谓的“速度”。由上可知，无论物体是在零的位置，还是正进入第一、第二、第三等位置时，都是除了物质自身的本性以外，不存在任何实质上的速度。

虽然从宏观而言，用我们的肉眼可以看到一个物体迁移的速度；但从微观的角度而言，它却不存在任何真正意义上的迁移。因为一个

极微尘才刚产生，在还来不及迁移之际，就当即消失了。这个观点，与德国物理学家海森堡的“测不准原理”比较接近。

方向也是如此。譬如，我们如果以一个基点为中心，来指出东南西北的方向，这些所谓的方向也只是相对的，而不是绝对的。因为如果向东移动一段距离，重设一个基点的话，原来的东方就变成现在的西方了……类似的例子还有很多，故不一一陈述。

以上内容，为经部与一切有部的差异。

二者的共同点是，经部也同样认为粗大的物质并不独立存在，所谓的存在只是由许多的极微尘占据了空间而已。但极微尘为什么会聚集在某个空间而不分散呢？他们对此解释说，这是由于每一个微尘都可分成地、水、火、风四大的缘故。请大家注意，这里所说的地、水、火、风，并非我们平时所看到的地、水、火、风，而是指某种能力。

所谓“水”，是指将微尘聚集在一起，而不让它们分散的能力。由于每个微尘中都有水的成分，即彼此之间的吸引力，所以不会散开，但在经部的一些论著中，却将其归为风的力量。而在物理学中，则称其为“粒子之间的引力”。所谓“地”，不是指宏观世界里的地，而是指所有坚硬的物质，如骨头、金属等物质中的坚硬成分都属于地。除了四大之外，还有一种无形的力量，就是众生的共业，这是现代科学所无法证明的。

以上内容，是经部关于微观世界的观点。

早在公元前 4 世纪，西方的科学家们就提出过原子学说。他们认为，世界最基本的成分，是物质的最小碎片，这种碎片希腊文称为 atomos，即不可再分割的意思。原子的英文写法 atom，即来源于此。几千年来，人类一直认为原子是构成宇宙万物的最小单位，但事实证明，原子根本不是坚实而不可分的物质，而是极为微小的能源贮藏室。

直至 20 世纪初期，科学家们才对原子的结构有了新的了解，并开始探讨潜藏于原子中的巨大能量。在每一个原子的中心，是由质子（proton）和中子（neutron）组成的原子核，原子核周围有电子（electron）围绕旋转。

而夸克学说的提出，更使世人对微观世界的认识尺度分别缩小到原来的十亿分之一（相对于原子）和万分之一（相对于原子核）。但即使是夸克、轻子和传播子（即传递力的粒子）这些现代科学目前所发现的更为基本的粒子，其细微程度仍远远不及经部与一切有部所说的极微尘。

更重要的差别是，经部和一切有部通过对微尘的发现，从而抉择出人无我，并由此走向解脱；而物理学对基本粒子的研究结果，却不幸被用于现代武器的推陈出新方面。双方所走路线的不同，是显而易见的。

（三）唯识宗的观点

唯识宗认为，如果不详细观察的话，外界的物质在表面上是存在的；要是深入地进行观察，则外界物质的实有性就无法成立。为何无法成立呢？因为，如果用最简单的分解方法来观察物质，就根本找不到物质终极的实有性，也就是说，根本就不存在任何基本粒子，表面上的存在只不过是一种幻觉而已。这也是佛教独有的论点之一，其他学说都还没有达到这个境界。

在唯识宗的微观世界里，没有真正的物质存在，所有的物质经过观察后，都是内心的现象。这种观点的某些部分，有点儿像贝克莱的“经验论”，但二者的差异之处也很多。然而，我们不能因为它们有一点儿像，便认定唯识宗就是唯心论。这好比牛羊头上都有角，却不能因此

而认为牛就是羊、羊就是牛一样。既然所有的教派都是人创立的，其间必定会有某些共同点，但细微的共同点不足以认定此即彼、彼即此。

总之，唯识宗的微观世界，是一个非常内在的精神世界，外在的物质世界对他们而言并不存在。

（四）中观派的观点

中观派有两种观点，其中最究竟的见解就是空性。从空性的角度来说，已经不存在所谓的微观或宏观世界，一切都是空性。但中观也讲世俗谛，所谓世俗谛，就是从眼耳鼻舌等感官所得出的结论。

从世俗谛的角度来说，中观也有两种：一种与唯识宗类似，即认为不存在物质的微观世界；但大部分的中观世俗谛见解，也可以称之为世间观。所谓世间观是指：在正常情况下，如果以眼耳鼻舌身能够感知到某种物质，就承认它的存在。譬如，如果能看到或听到某种事物，就承认这个事物的存在。

佛曾说过："世间人会与我争论，但我不与世间人争论。世间人认为存在的，我也承认是存在；世间人认为不存在的，我也承认是不存在。"这句话的意思就是：从世俗的角度来看，外在的山河大地等不可能不存在，肯定是存在的，只不过这是世俗人的见解，是眼耳鼻舌所得出的结论。这就是世间观，很多中观世俗谛的境界就是如此。

在世间观的世俗谛境界中，也存在着物质的微观世界。这种见解与经部的观点十分相似：外界粗大的物质是由许多极微尘构成的，很多极微尘堆积成不同的形状，并由人替这些不同的形状取了不同的名字，如房子、车子等等，而实际上它们只是一堆堆的微尘而已。

总结四个基本教派的论点如下：由于唯识宗认为没有物质的微观

世界，所以就暂且不谈；其他三派大部分的见解，都承认物质的微观世界。

中观派则是将一切有部与经部认为不可再分割的无方分极微尘分解尽了，什么都不存在——虚空一片，物质的本体越往深处寻找就越找不到，最终达到无中无边的空性境界。就像万里无云的晴朗天空，没有天地万物、喜乐悲苦，这就是中观的空性。

小乘的微观世界观，与早期自然哲学的原子论，或经典物理在物质结构上的发现是有一点点相似的。但是中观派和唯识派遮破了这种论点，而认为根本就没有任何基本粒子的存在。目前科学领域的研究结果尚未达到这种境界，量子力学虽说比较接近，但也只是接近而已。

我曾与几位数学家以及权威的量子物理学家探讨过这个问题，他们都认为物质最终是不可能变成虚空的，即便质量可以转变成能量，但能量却不可能消失。目前科学的观点仅止于此，但从佛教的角度来看，这还不够深。

这几年我看了一些物理学方面的书，并多次向物理学专家请教，也学到了一些东西，但对我来说却是了无新意，因为其中的许多观点与佛教是一致的，而且在经书中都已讲得非常透彻。只是他们的结论是靠仪器实验出来的，而我们的结论则是由推理或前辈的证悟而来，差别仅此而已。不论是爱因斯坦的相对论，或是玻尔等人的量子力学，我都不觉得特别新鲜，反倒认为这些理论还未达至巅峰，有必要继续发展。

综上所述，中观的微观世界观，其境界已经超越了最先进的物理学说。至于密宗，则更有着非常奥妙的、准确的、实用的微观世界的观点，但现在还不必急着讲，此处只讲显宗的观点。

仅就微观世界的论点而言，纵观全世界所有的学说，不论是宗教

的、科学的还是哲学的，没有一个能比佛经讲得更为透彻。我们可以肯定地说，佛教的微观世界观，已经远远超越了所有目前已知的其他学说。如果量子力学能不断发展进步，也有可能达到佛教微观世界的部分境界，但即便经过成千上万年的发展，它也不会超越佛教的究竟境界。

无数的事例可以证明，世间的科学理论永远无法抵达究竟，终将被新的观点所替代。我们都知道，虽然经典物理学家也曾宣布物理学的研究成果已经达到了顶峰，但随着爱因斯坦等人的相继出现，经典物理学的观点就陷入了被推翻的尴尬境地。

佛教中观的微观世界的境界却不是这样，在这种境界中，物质世界已经被分解到虚空的状态，所以没有再超越它的可能。

有些人因为不了解佛教的推断方式，所以不能接受上述观点。不接受也无妨，这是个人的问题，能否接受通常要看个人的理解程度。诸位也许对量子力学的观点比较精通，但对佛经中的观点却不一定能了解得十分透彻，所以自然会有这样那样的看法，但无论如何，绝不是因为我是佛教徒才如此自卖自夸，如果单纯因为我们是佛教徒才这样说，那就是片面的看法，是站不住脚的。假如无根无据地夸大其词，也就毫无意义；如果所讲的观点有根据、合逻辑，则在任何情况下都经得起考验。总之，佛教教理的无懈可击，是不可否认的事实，我们只需拿几本其他宗教或者学科的书与佛经比较一下，就可以一见分晓。

言归正传。佛教的微观世界观为何要如此抉择物质呢？其宗旨，是要借此打破我们对人、对事、对钱财名利等世间万法的执著。至于其他学说，则有着与佛教截然不同的目的。

三、佛教的宏观世界观

世人对佛教的最大误解，主要是在宏观世界的问题上。譬如：有人认为，《俱舍论》中没有说地球是圆球形，《时轮金刚》也没有提到这个世界是圆形的，佛经中对须弥山、月亮、太阳以及四大部洲等等的描述，与科学家们从月球上或太空中所看到的情形也是大相径庭；还有，佛经所说的太阳围绕四大洲的观点，也与现代科学所发现的事实恰恰相反；另外，经书中在描绘月球的时候，提及了月球上的天人以及天人的宫殿。大家都知道，1969 年的 7 月 20 日下午，阿波罗 11 号正式在月球上登陆。三位太空人在月球上进行了长达二十一小时的探测，却没有发现任何天人或宫殿……这些事实是无法回避的，因为这在佛经中叫做现量，就是能清清楚楚地见到。

难道是佛的错误吗？为什么会有这样的矛盾呢？是不是现代科学发达以后，就出现了新的世界观，所以我们才要去寻找答案？这一切，就是今天要讲的主题。

其实，释迦牟尼佛住世时，就早已回答了这个问题。我们都知道，现代科学的历史只有三百多年，两千多年前结集的佛经，虽然不可能存在与现代科学研究成果相抵触的问题，但在当时的佛经中，就有了自己的问题和答案。当时的佛教学者已经就佛经与佛经之间对宇宙构成，以及我们所生存的这个世界的不同描述提出过疑问。譬如《俱舍论》与《时轮金刚》对宇宙构成的描述就有非常大的出入，关于日食和月食的说法也有很多种，以至于后来的佛教学者对此产生了诸多疑问：难道是有两个世界？还是一个世界有几种不同的描述？于是乎，学者们就到佛经中去寻找答案，结果他们找到了。那么，佛经

中对这些差异是如何解释的呢？下面我们分别进行讲解。

（一）对宇宙不同描述的解释

关于对宇宙不同描述的解释，有以下几种。

（1）在《时轮金刚》的一个大疏里将此问题讲得非常清楚。这个大疏是以前的香巴拉人写的，距今有二千一百八十一年的历史。后来西藏人也写了很多这方面的书，距今也有七八百年左右。所以，这些都不可能是为了应付登陆月球或物理学的发展，才被动地来思考该如何进行解释的。

针对《俱舍论》与《时轮金刚》对宇宙结构描述之间的巨大差异，大疏以恰如其分的理由向我们一语道破：问题的关键，在于佛陀传法的内容不是根据自己的证悟境界，而是取决于听众的接受能力。其主要考量，是看对方能否受益。

如果能利益众生，就算所讲的与事实不尽相符，佛也会暂时先这样讲，然后再慢慢地引导；如对众生有害，就算事实的确如此，佛也不会如实告知。听众能承受到什么程度，唯有佛才知道。因为佛有他心通，所以十分清楚地知道，在当时的社会环境及文化背景下，只有这么讲才能让听众接受，从而利益那些众生。由此可知，佛之所以说大地是平面的，中间有须弥山等等，都是度化众生的一种权巧方便。

不仅《时轮金刚》之类的论著这样解释，包括佛陀自己也作过类似的解答。比如，针对释迦牟尼佛在不同场合谈及当初自己是如何发菩提心、如何走上解脱道前后说法之间的偏差，一位弟子就曾问到：为何从前您说是在某尊佛前发心，现在又说在另一尊佛前发的心呢？佛陀对此回答说：我传法的内容是随众生的根机而定。针对以前那些人，就要那么讲，他们才能接受；对于后来的这些人，只有这样讲，

才能对他们有益。唯一的衡量标准，就是众生的利益。由此可见，佛陀传法的内容，是随众生的根机而变的。

这是否意味着佛永远都不讲真理，只随众生根机而说呢？也不是。这只能说明：因为众生的根机千差万别，所以进入佛门的途径也是各不相同的。在经由不同方法逐步将各类众生引导入门之后，最终的解脱道还是只有一条。

佛经中对同一事物或现象之所以有多种不同的描述，其原因就在于此。至于佛经的描述与现代科学发现之间的差异，想必也就不难理解了。

（2）无论是《俱舍论》或《时轮金刚》，其中对宇宙结构所作的描述，从空性的角度来说，都是众生的幻觉，都不可能实有存在；但从世俗谛或众生的角度来看，两者的描述都有可能。也就是说，在某些人的境界中，宇宙的结构正如《俱舍论》所言；而在另一些人的境界中，宇宙的结构又如《时轮金刚》中所说的一样。因此，针对不同业感的众生，佛的开示也不止一种。

另外，《时轮金刚》大疏中还提到：在一个五肘深五肘宽的岩洞里，可以容纳转轮王与他的四部大军。也即是说，从一个普通人的角度而言，这只是一个小小的山洞；但对另一个众生而言，则可以容纳转轮王以及他所率领的千军万马。

大疏中又说：令人类垂涎三尺的一桌丰盛美食，在饿鬼众生的境界中却根本不存在；对于造作过杀生等严重罪业的地狱众生而言，在如同针尖般大小的微尘上，也会出现险恶峻峭的高山。

对于这些看似矛盾重重的描述，该如何解释呢？其主要原因，就在于不同众生会有不同的认知或者“业感”，因为这些景象都不是外在的，而是一种内在的缘起。这好比米拉日巴尊者钻到牛角中去，牛角

没有变大，米拉日巴也没有缩小一样，但这却是谁也抹杀不了的事实。

依照佛陀所讲的观点，不同的众生看同一个星球，各自会看到不同的形状，因为内在缘起的差别会影响到外在的缘起。佛教所讲的这些奇妙现象，蕴含着现代科学与哲学以前从未接触过，将来也不可能彻底知晓的真理。

当修行不足的时候，外在的诱惑会变得强大有力，从而使内在的能力无法与之抗衡；当修行达到一定程度，而使内心获得自在之后，内在的能力就能随意改变外在的状况。现代科学无法解释这一点，即使爱因斯坦提出了相对论，但从佛教的角度来看，其深度和广度却远远不够。

虽然佛陀将这个世界描述成很多不同的形状，但并非意味着这个世界同时存在这么多不同的形状，而是表明一个世界在不同众生的眼里会显现出不同的面貌，其原因就在于内在因缘的不同，只有佛才能知道个中奥妙。佛经中对这个世界的各种描述就是由此而来的。

也许有人会提出疑问：为什么没有一部佛经中的描述，符合现代科学所发现的世界"真相"呢？

因为，在当时人的概念中，大地就是平面的，太阳围绕着大地而转。虽然从现代人的角度而言，这些观念是错误的，但在这些相对来说不是很关键的问题上，佛陀都不会与世人争论。不论地球是圆的还是平的，对希求解脱的人来说并不重要，对修行也不会有丝毫影响。因为这些都是小问题，佛也就无须与世人争辩。但在重要的关键问题上，佛却非常认真，力图要推翻世人的错误观点。譬如，我们始终认为有一个"我"的存在，对此，佛就不遗余力地加以破斥。佛的说法原则，是抓根不抓枝。

佛陀传法先后只持续了四十多年的时间，宣讲《俱舍论》与《时

轮金刚》中间相隔的年头也只有三十多年，在这短短的时间内，以佛陀浩瀚如海般的智慧，怎么可能讲到后面就忘了前面是如何讲的，然后又重新再讲一个不同的观点呢？即使普通人在说话时，也会注意到前后的一贯性，不可能前后颠倒，信口开河。所以，佛陀如此传法，是有世人无法测度之密意的。

实际上，不要说我们生存的这个小小的世界，就算是太阳系、银河系，乃至整个宇宙所有成员的一切运动，佛也了解得一清二楚。关于这一点，我们只需将《时轮金刚》天文学与现代天文学的某些数据作一比较，就可以真相大白。譬如：

古今天文学比较 / 主要天文数据	现代天文学（单位：天）	《时轮金刚》天文学（单位：天）
地球公转轨道周期	365	365
月球轨道周期	27.3217	27.395343
火星轨道周期	686.980	687
水星轨道周期	87.968	87.97
土星轨道周期	10759.2	10766
金星轨道周期	224.701	224.7
木星轨道周期	4332.6	4332
黄、白道交点周期	6793.460	6792.99

注：两个天文学的小数进位取值不一定相同。

其中黄道和白道的两个交点，在《时轮金刚》天文学中取名为罗睺罗的头和尾。罗睺罗是传说中的动物，因此有些人就误解了佛教的

天文学，以为这只不过是一些神话传说而已。但从上面的数字可见，除了土星的周期以外，其他结果与现代天文学的计算结果有着惊人的相似。

我们都知道，为了研究月球等天体的运动，几个世纪以来，许多天文学家耗尽了毕生的精力；但是，没有借助于任何精密仪器，仅凭着超人的智慧，佛陀便早已用精确度极高的数据，十分准确地描述了月球在其轨道上运动的平均速度和近地点与远地点的速度，以及其他星球的顺行、留、逆行[①]等运动的情况。

具有如此智慧的佛陀，又怎么可能毫无意义地说出先后矛盾的话来呢？绝不可能！

（3）佛经对宇宙结构的描述众说纷纭的另一个原因，是因为如果经书中只有一种描述，大家就会从此认定宇宙只是这个样子，世界肯定就是这样，继而使其成为固定不变的一种执著。正因为佛经中有各种各样的描述，孰是孰非很难确定，世人就不会固守一见，从而最终了解到：原来外境是随着众生的因缘而变的。

所以，要了解佛教或是想研究佛经，就必须饱览佛教经论。无论是要支持或是批评佛教，就算没有读遍所有的经论，至少也要掌握其中的关键。如果只是翻过几本经书，就想对佛教妄加评论，是非常草率的做法，谁也没有资格这么做。在仅知皮毛的情况下，任何评语都是盲目的、无知的。这就像要评价基督教的观点，首先就必须熟读圣经，假设除了知道耶稣这个人以外，对基督教的其他教义都一窍不通，

---

① 顺行、留、逆行：都是指行星的视运动，即我们在地球上所看到的行星运动。顺行是指自西向东运动；逆行是指自东向西运动；留是指行星与恒星的相对位置基本不变。这三种视运动是地球和行星两者的公转运动合成后，在天球上的反映。

又如何去加以评论呢？

上述观点除了在《时轮金刚》中提过以外，在一千多年前的学者所著的《般若波罗蜜多释》中也宣说过同样的道理。

（二）对月球不同描述的解释

佛经中曾讲到，月球上有天人和天人的宫殿。可是当宇航员登上月球时，却只能失望地看到一个毫无生机的星球。

如果要问其中谁对谁错，应该是双方都没错。我们在承认科学发现的同时，也要记住佛曾亲口所说的话："世间人与我争论，我不与世间人争论；世间人认为存在的，我也承认是存在；世间人认为不存在的，我也承认是不存在。"所以，佛教的包容性很大。不仅是现代的，就是千百万年以后的科学新发现，佛教都可以包容。

佛所说的"世间人"，并不是指任何一个人的胡思乱想，而是指在正常情况下，以人的眼耳鼻舌等感官所得出的结论。如果我们看到此屋中没有骆驼和大象，佛也会认定是没有；如果我们看到此屋中有很多人，佛也会承认有很多人。当佛站在我们世间人的立场来看问题时，由于这些是我们眼睛所得到的结论，佛就会予以承认。

同理，虽然现代科学是依靠各种仪器来做实验、下定论，但仪器最终还是要靠人的眼睛来观察。说穿了，实验都是人做出来的，而人靠的就是眼耳鼻舌身。这些感官在正常情况下所得到的结论，佛永远都不会否定。只要是经过无可非议的实验所得到的结论或新生的事物，佛教都会接纳。只要是佛教徒，都应该知道这一点。从这个意义上讲，佛教的宏观世界观有着无限发展的空间，这是非常重要的。

既然我们不否认现代科学对宇宙的准确认知，那么佛陀为什么要在荒凉寂寥的月球上描绘出美丽的天人和华丽的宫殿呢？

其实，佛并没有说月球上存在着以普通人类的肉眼可以看到的天人和宫殿，并不是说在月球上存在着人类的城市，而是说有天人的城市。如果佛说有人类的城市在月球上，人们就应该能看到；如果月球上只有天人的城市，则人类就不一定能看到。

佛曾说过，两种不同道的众生在看同一个东西时，会得到两种不同的结论。人只能看到人的世界，而看不到天人的世界。就像人的肉眼只能看到粗大的物质，而看不到无线电波等更细微的物质形态，但却不能说因为我们看不见，无线电波就不存在。同样，天人的世界也不是我们所能看到的。

这种说法合乎逻辑吗？其逻辑性非常强！两种完全不同道的众生，其器官的构造与阿赖耶识中的种子都截然不同，当他们同时看一个东西时，看到的会是两种不同的结果。如同有些鱼类和人类的感受不同一样，天人和人类之间的差别就更大，他们在观察同一外境时，所得出的结果就更不相同。由于天人比人类高一个生命档次，所以天人可以看到人的世界，而人却不能看到天人的世界。总而言之，问题的答案应该是，因为佛并没有说月球上有人可以看到的城市，所以佛的说法没有错。

这不是新的答案，而是几千年前就有的答案，也是非常精妙的回答。如何能证明这一点呢？佛经中讲过：以前有一种老鼠，专门住在火坑中，以火为食却毫发无损；过去还有一种衣服，穿脏了不能用水洗，而是要扔到火里，以熊熊烈火来清除衣服上的污垢，却不会烧坏衣服，因为这种衣服的原料是石材。在中国的史籍中，也有这样的记载。

因为那种老鼠的身体构造与我们不同，就像用石材做的衣服与用普通布料做的衣服不同，所以能够承受烈火的高温一样，老鼠对火的

感觉也与我们人类完全不一样，因此就可以生活在火里。虽然现在不再听说有此类动物，可能是已经绝种了，但很多人都知道，在海底的火山口附近，即使水温高达 200℃，却仍然有一些鱼类常年生活于其间，完全不受高温的影响。如果是人类或其他鱼类，则绝对无法在这种环境中生存。

从以上这些例子可以得出一个结论，不是所有众生对冷热疼痛的感受都一样。既然感觉可以如此不同，那么眼睛所看到的现象不尽相同也是合情合理的。类似的逻辑还有很多，此处无须赘述。

如果从这个角度来推理的话，就根本没有理由执持一般人所谓“眼见为凭”的正确性。难道在整个宇宙中，唯有人眼所见才算是真理吗？并非如此！我们不能排除有比我们看得更清楚、更透彻的生命存在，而且也不能排除他们在看我们所了知的太阳系之时，会看到一个跟我们所见的完全不同的世界。

我们对外在冷热疼痛等等的感觉，其实也是一种内在的特殊因缘反映在表面上。而人类正常的感官反应，也只是相对地准确，而不是绝对真理。人类的许多传统观念已经被量子力学推翻，而量子力学无法推翻的观念，却早已被佛理所推翻了。因此，我们没有理由固守己见地坚持：只有我们所看见的才是唯一的真理。

对佛教修行人来说，这是很容易接受的。譬如：米拉日巴尊者能自在地穿越悬崖，或双盘坐在空中；有些成就者的脚踩在石头上，就像是踩在泥地上一样，立刻可以现出脚印；又有些瑜伽士能够穿越墙壁。这些不可否认的事实，便足以颠覆传统的旧观念。

现代人很傲慢，总喜欢将自己没看到或想不通的归结为不存在。没看到是事实，却不能说明不存在。譬如，在三百多年前，还没有量子力学理论的出现，可它当时是不是绝对不存在呢？当然不是，只是

未被人发现而已。同样，有关月球的问题，也要从这个角度来分析。

必须强调的一点是，并不是在人类登陆月球，并发现它是个不毛之地之后，我们才开始去寻找问题的答案，而是由于佛学家们考虑得非常周到，所以两千多年前的佛教典籍中就已经有了答案。

总结以上各点可知：佛教的微观世界境界不仅超越了早期的自然哲学原子论，也超越了现代量子力学的论点；而佛教在宏观世界领域中，已经令人心悦诚服地分析出宇宙构成的许多类型，是由于众生内在因缘的不同所致。反观科学和其他学说，则只是一成不变地死认一个我们熟知的圆形地球，月球则是死寂一片，从没有推测过一个地球或月球同时有不同现象存在的可能性。仅从这一点而言，我们也无法否认佛教宏观世界观的先进性与包容性远胜于现有的其他学说。

总而言之，作为一种学说，或是像佛教这样极具逻辑性的宗教，其所有的观点都必须有根据、合逻辑。在佛教的世界观中，微观世界与现代的物理学既有相同点，也有超越其上的地方；而宏观世界与现代科学的相同点，大家可参阅《大方广佛华严经》的第九品。第九品中讲到：太空中漫布着许许多多的世界，其数量是无边无际的。这不仅与现代科学的发现一致，更远远超越了日心说和地心说；至于宏观世界与科学的不同点，则是佛陀为了令众生入道的一种权巧方便；还有许多佛教特有的、超胜于科学的观点，则是现代科学根本无法解释的。

在西方，时常有媒体或科学工作者到寺庙或佛学院去探讨这类问题，可是我们这里目前还没有，除了一些人在看过《俱舍论》后，有时会私下进行讨论之外，几乎没有其他交换意见的机会。但自然科学的观点现在连小学生都知道，当佛经中所讲的与其发生冲突时，大家就会产生怀疑。有些人打骨子里就轻视佛经，认为里面的全部内容都

是不科学的。

针对这些现状，就有必要向大家介绍佛教的世界观，这需要从微观和宏观两方面着手：微观世界观包括相同的和超越的部分；宏观世界观则包括相同的、表面上不同的以及超越的部分。一旦建立起这些框架与思路，讲起来就比较容易被了解。凡是稍有智慧与思维能力的人，都不太会排斥佛教的理论及行为，而佛教也永远无惧于智者的观察。

由于不了解这些论点，就会产生诸多误解。

以前，我们比较了解的是东方文化，所以只认为大乘佛法是整个东方文明中最辩证、最透彻的思想。后来逐渐看到了西方哲学和科学理论，才深深地体会到，佛法不仅是东方文化的顶峰，而且也是全人类所有文化中最伟大的思想。

仅仅从世间的角度来说，佛法所强调的自由、和平、平等、民主、真诚、环保、素食、卫生、节约等理念，也是真正的跨世纪思想。因此，我个人认为，对任何人来说，没有机会读佛书都是人生最大的遗憾。

在这个充满着冷嘲热讽的世界里，深广理性的智慧从古至今就容易被世人所忽视，但我们深信，佛陀的智慧和慈悲，定能为人类社会带来新的希望！

世界和平共处的窍诀

——平等生存

如果从月球上回首遥望，就会看到在浩瀚无垠、一片漆黑的太空中，密布着无数的行星和恒星，这就是佛陀所说的大千世界之一隅。其中如同沧海一粟般极不起眼的、有山有水的蓝色星球，就是我们的故乡——地球。

在每个星球上，超越人类肉眼范畴的生命肯定是存在的。迄今为止，人们也尚未找到其他星球上存在以普通肉眼可以观测到的生命的确切证据。因此，地球目前就成为无数生命的唯一故乡，成为这些生命的诞生之地、生存之地，以及其尸身的归宿之地。

由此可见，地球属于所有的生命，而不仅仅是人类的。人类只不过是这些生命中的一个成员而已，仅有在此星球上生存的权利，而没有随意破坏地球资源及支配其他生命的权利。

地球和其上的所有生命不是人类所创造的，也没有谁赐予人类独自占有它们的权利，人类无权伤害地球上的任何一个生命。每个生命不但拥有生存的权利，也拥有自主的权利，如果人类无端地侵犯这种权利，就犯下了不可饶恕的罪行。

绝大多数的其他生命，从来到这个世界直至生命的终结，在一生中没有故意破坏过地球上的一草一木，最终也是静悄悄地死去，就像蜜蜂采蜜，却没有伤害花儿一样。而人类却常以冠冕堂皇的理由，无休无止地对地球的环境肆意破坏，对依存于此的无辜生命百般虐待、屠杀，在整个世界已是千疮百孔之际，才在满怀遗憾中，不情愿地离开人世。

虽然动物之间也会相互残杀，但却是在遭遇饥饿、别无选择、不懂取舍的情况下不得已而为之的，而不是像人类一样，明明有其他的食物可以选择，却不知满足，完全无视甚至是蔑视其他生命的权益。

在所有的生命当中，很少存在同类之间的相互残杀，不像人类那样阴险狡诈、骄奢、贪婪，为了自身的利益，可以毫不犹豫地残杀和折磨同类，我们有大量的铁证足以证明这一点。

刚刚过去的 20 世纪，是人类有史以来最血腥的一个时代。20 世纪上半叶，一些国家积极推行对外扩张和侵略政策，在世界各地以武力抢占殖民地，争夺商品市场，从而引发了第一次世界大战。整个战争持续了四年零三个月，亚、非、欧三大洲战火纷飞、硝烟弥漫，三十三个国家卷入了这场战争，参战士兵逾七千万，阵亡官兵达八百六十万，超过十五亿的人口受到了战争的侵害。

之后，又是长达六年的第二次世界大战。六十多个国家和地区先后参战；一亿一千万士兵奔赴战场；被战争夺去生命的官兵及百姓超过了五千五百万；二十亿人饱受战争的创伤，这个数字是当时世界人口的 80%；直接军费开支一万三千亿美元，占参战国国民收入总数的 70%。战争使人类付出了无比惨重的代价，生命与财产的损失让人痛心，整个东西方都沉浸在血泪之中。直至 1945 年，这场战争才宣告结束。惨痛的教训、沉重的代价，在世人心中敲响了警钟：这就是人类

野心无限膨胀与滥用科技的后果！这一切，我们永远也不能忘怀！

战争使世人受尽煎熬，战争的残酷使历经劫难的人们恐慌、畏惧，最终也埋葬了挑起战火的野心家们。有鉴于此，向往和平的愿望、呼唤和平的声音，如今充满了世界的每一个角落。

但令人痛惜的是，仿佛需要和平的只有人类自己，而曾经有过的一些维护其他生命、和平共存的呼声，却显得那么微弱，只是在大多数人的不经意间一掠而过，仅能起到微不足道的作用。所以，对其他生命而言，随时都可能要面临比一、二次世界大战更加悲惨的遭遇。

人类需要和平，其他生命必然也希望和平，因为不愿受苦、希求快乐是所有生命的共同愿望。每一个生命都拥有生存和自主的权利。我们必须清楚地认识到，人类自以为可以主宰地球，便恣意妄为地破坏自然环境，残害无辜生命，这完全是蛮横无知的愚蠢之举；我们还必须清醒地认识到，人类尚未诞生之前，这个世界就有其他生命存在，人类只是途中的匆匆过客，理应尊重地球上已有生命的生存和自主的权利，绝不能随意践踏其他生命。

地球是所有生命的家园，在自己家园里自由自在地生活，应当是这些生命最起码的权利。大多数动物的繁衍生息并没有对人类构成太大的威胁，它们只是安分地享用属于自己的那一份资源。但是，丧失了仁爱之心的人类，却残忍地夺走了本应属于它们自己的皮、毛、骨、肉……这真是罪不容诛的暴行！

虽然人们口中常讲伦理、道德、自由、和平，但这些词语似乎只是人类的专利，大多数人没有将它们与其他生命联系在一起。人类自诩为高等动物、智慧生命，自以为远远优越于其他生命。若任由这种随意残杀动物的习气逐渐衍变下去，人类之间的相互残杀必将愈演愈烈，终有一天会不可避免地为了私利，也将人命视若草芥一般任意地

摧残，使全球笼罩在血腥残暴的气氛中。距今二百多年前，抢夺掳掠非洲黑人，并像对待动物一般奴役他们的现象，就是活生生的明证。如果任由这种恶习滋长下去，终将使人类自身趋于毁灭。

因此，我们必须养成真心诚意地尊重、珍惜和爱护所有生命的习惯，这是非常重要的，也是人类自身获得和平的根本窍诀。保护其他动物的生命，就是捍卫人类自己生命的绝佳良方。要想世界和平，首先要从善待动物做起。如果能养成这一习惯，就绝不可能为了自身的利益而去伤害动物，更何况自己的同类，因而加强这方面的宣传与教育是必不可少的。如果反其道而行，继续对其他生命肆意残害，则必将导致人类之间，为了利益的争执，而使用杀伤力极强的高科技武器自相残杀，并最终使所有生命都走向灭亡。

总之，人类可以随意杀害、啖食其他生命的观念，如果没有从根本上得到扭转，地球上所有的生命就无法获得真正的和平。有鉴于此，一切宗教组织、社会团体以及重视生命的各界有识之士，都该为了自他所有生命的福祉而努力，为了实现这一崇高目标，而无私地奉献出自己的力量。

三个差别

这篇文章准备给大家介绍三个内容：第一是佛教和外道的差别；第二是世间法和出世间法的差别；第三是大乘和小乘的差别。

这三个问题说起来比较简单，但不一定人人都十分清楚。对一个想修持正法的人来说，就有必要先了解这三个问题的答案。因为，无论平时行善的时候也好、打坐的时候也好，对这三个问题的不同抉择会带来差异悬殊的结果，所以有必要讲一讲。

一、外道和佛教的差别

从广义的角度来讲，外道和佛教的见解、修法、行为都不一样，最后获得的结果也有很大差别。但最关键的差别，就是皈依三宝的称为佛教，不愿皈依三宝并具有其他信仰的称为外道。

外道虽然也讲了一些空性，但是，他们讲不出缘起性空的空性。他们所讲的空性，只是一些很粗大的空性，不是显空无别的空性。比如说，有些外道也说，现在我们眼睛看到的、耳朵听见的那些东西是

如幻如梦的。但是，他们讲的大部分空性，都是不承认现象的单空，这既非龙树菩萨等所讲的单空，也非无著菩萨等所讲的明空无别的空性。他们的空性就是根本不存在的东西，如同人的头上没有角之类的空性，佛教并不认为这是真正意义上的空性。外道讲的空性就是这么简单。

这是正规的外道，也就是释迦牟尼佛住世时那些外道的见解。后来伊斯兰教侵入印度，那烂陀寺和木扎莫西拉（戒香寺）等佛教最重要的基地被毁坏，有些佛教的教证、理证逐渐被一些外道吸收利用，所以，现在的外道经典里也掺杂了很多佛教的东西。但无论如何，迄今为止，没有一个外道能够抉择人无我以上的空性。

总之，佛教与外道最重要、最关键的差别就是：佛教是皈依三宝的，外道是不皈依三宝的。

所以，想学佛首先就必须皈依三宝。佛教并不要求所有的众生都皈依三宝；但如果要学佛、要修佛法，就要皈依三宝，不皈依三宝就是在门外、道外，就不能称为佛教徒。

二、世间法和出世间法的差别

现在，无论是在内地还是藏地，许多人都自诩为佛教徒、居士、出家人，经常放生、磕头、修五加行。很多人也以此而沾沾自喜，认为自己很不错，天天都在修法。但如果详细地观察他们为什么而修这些法，就会发现，有为数不少的人，其修法的目的只不过是为了自己现世的利益，如健康、长寿等等，或为了消除一些寿障等现世的灾难。还有的是因惧怕三恶道（地狱、饿鬼、旁生道）的苦难，而希望自己下一世不堕恶趣，得到人天果报。凡具有以上这些发心的任何修法，

都只能属于世间法。

我们不能以为烧香、磕头等是世间法，而听闻大中观或大圆满等就是出世间法。因为，世间法与出世间法并不是依外相而区分的。

比如向三宝供灯，在同样的供养对境、同样的供养物、同样的供养人的情况下，如果不具备出离心，供灯的发心是为了求得世间的圆满，为了健康长寿、升官发财，或者来世得到人天的福报，这样的供灯就是世间法；反之，如果具备了出离心，供灯的发心是为了求得解脱，而不是为了健康长寿、升官发财，这样的供灯就是出世间法。衡量世间法与出世间法，就是以是否具备出离心为标准的。

大圆满本身是出世间法，可是修大圆满或听大圆满的时候，由于发心的缘故，就有可能把它变成世间法。譬如：仅仅为了得到一些现世或后世的利益而听大圆满或修大圆满，当此法进入我们的心相续时，它就不是出世间的法，更不是大乘的法。那是什么呢？就是世间法，这叫做“世间法的大圆满”。

放生是什么法呢？那也要看你的发心。即便不是为了得到现世的健康、长寿等等，而是为了得到后世的人天果报，或是避免一些后世的灾难，如不堕地狱等三恶道而放生，这种放生也只能成为世间法；如果是为了自己一个人从轮回中得到解脱而放生，这种放生就成了出世间的小乘法；如果是为了拔济一切众生而发誓成佛，为了得到佛的果位而放生，这种放生就是大乘的出世间法；如果在此基础上有一些密宗的见解，这种放生就是密乘的法。

所以，我们一定要审慎思维，并反躬自问：我放生放了那么多年，到底是为了什么？是不是为了自利？如果是为了一切众生得到佛果而放生，那就可以成为大乘法。如果放生只是希望自己可以长寿，或者下一世转世为人并且健康长寿，或者自己往生净土的话，那这个放生

看起来似乎是利益众生，实际上却是在利益自己。

其他修法也应当这样观察。比如到学院或是到其他地方去领受灌顶、听闻佛法，这是世间法还是出世间法呢？和前面讲的一样，如果只是为了自己的健康、长寿，或是为了逃避一些现世或后世身体和精神上的痛苦而听闻修持的话，就同样是世间法。为什么呢？因为你的目的没有离开世间的发心，所以在此基础上所建立的一切都是世间法。

什么叫做出世间法？世间法和出世间法的界线在哪里？出世间法包括大乘和小乘。即使小乘的修行，也必须要有出离心。有了真正的出离心，并在此基础上行善，这种修法就叫做出世间法。

“出离”这两个字的含义是什么？“出”，就是要放下世间的一切；也就是说，要对世间的任何事物都不留恋，并很清楚地意识到三界六道轮回的痛苦本质，这叫做“出”。“离”就是希求解脱。“出家”中的“出”也是这层含义。“家”是指世间，并不是走出家门、穿上出家僧装就表示出家，而是要对轮回生起真正的厌离心。

在家人学佛、修出离心也是一样，就是要对世间的事物没有任何贪图之心，这叫做“出”。这个“出”外道也有，很多外道的出家人也不愿意在六道中轮回，也希望解脱，但这不叫出离心。真正的出离心，还必须要有一个正确的见解。正确的见解是什么呢？就是首先要意识到轮回的痛苦，所以不再留恋轮回，并努力去寻求解脱、走向解脱。但是，与此同时必须要有解脱的智慧。如果只是一味盲目地、没有智慧地寻求解脱，并不是完整的出离心。出离心的解脱智慧包括小乘的四谛法门，精通四谛之后，才算具备了完整的出离心。

具备了真实无伪的出离心后，所修的一切善法都将成为出世间的法。《俱舍论》里讲，有了出离心就算是小乘的入道。此处“入道”的意思是指进入小乘次第的第一步。

出离心很重要。人身难得、寿命无常、轮回是苦、因果不虚这些外加行，对增上出离心有很大的帮助。但现在很多所谓的佛教徒，却不愿意修加行，特别是人身难得、寿命无常这些外加行，直接就想修大圆满、大手印等法。这样的人，在藏地的出家人里也有，但在内地的居士里更多。大圆满、大手印当然是很好的法，但我们现在是不是这样的根器呢？自己现在的心相续调整好了没有？如果没有调整好的话，那么大圆满、大手印是不可能修起来的。

调整的方法又是什么呢？就是修人身难得等修法。对这些修法，我们绝不能等闲视之。阿底峡尊者及以前藏地很多专门修行的高僧大德，他们当中有些人一生只修人身难得和无常，最后还是同样获得了成就。前辈们已经为我们作出了最好的表率，我们就应当追随他们的足迹。那些不愿修加行、第一步就妄想迈得很高的人，他们离解脱的目的地，也就如同被重重关山阻隔一般，永久难以抵达。

曾经有一位大成就者，他的一个弟子将要离开的时候来到上师面前，祈请传一个更殊胜的窍诀。上师说："我并没有什么更殊胜的窍诀。"弟子将所有的东西都供养了以后，再一次苦苦祈求。上师就握着弟子的手情真意切地说："你也将会死的！我也将会死的！这个问题你回去好好思考。我的上师给我讲的也是这个法，我修的也就是这个法。我的上师也没有再给我讲什么，我也没有修过其他什么。这就是窍诀，你回去认真修持吧!"

说起来就是这么简单：你也会死，我也会死。这个不争的事实大家都知道，但是平时却似乎遗忘了。我们每一个人都要深入细致地思维一下这个修法，否则，什么结果也修不出来。

很多人都认为自己肯定在修出世间法，修的是五加行，这怎么不是出世间法呢？五加行本来是出世间的法，而且是大乘的法；但是，

在你修持的当下，自相续中是以何等见解来修持的呢？虽然为现世的健康长寿等而修五加行的可能性比较小，但为了后世不堕地狱而修五加行的可能还是有的。如果没有寻求解脱的发心，修五加行也是世间法，而根本不是出世间法。这样一来，修五加行的意义也不是很大。念咒、磕大头是很累的，但如果修出来的不是密法，不是大乘法，也不是小乘法，而成了世间法，就非常令人惋惜。

不少人在法王如意宝前接受过灌顶，看过很多珍贵的书，这非常不容易。如果让它变成世间法，与解脱就没有什么关系了。以后即使会得到一些世间的福报，满足我们鼠目寸光的世间愿望，但与解脱却没有缘分，这岂不是很可惜吗？所以，一定要重视“人身难得”，不能白白地耗尽人生而不求解脱。欲求解脱，就一定要从出离心着手；如果没有出离心，修行也好、念咒也好，都不是获得解脱的出世间法，这个特别特别重要。在出离心的前提下才能讲菩提心，没有如理生起出离心，就不可能生起菩提心。

三、大乘和小乘的差别

大乘和小乘的区别是什么呢？就是有没有菩提心。

什么是菩提心？说起来很简单，每个人都会说：为了度化一切众生而发誓成佛，这就是菩提心。但是要付诸行动却并非易事。即使是修行多年的出家人，并自诩为是大圆满的瑜伽士或密法的修行者，有些人也没有真正生起出离心和菩提心。

阿底峡尊者在西藏时，有一次，他和他的弟子在用早餐的时候，尊者忽然说到：“今天，在印度的一个修喜金刚的修行者，已经堕入了声闻的灭定（灭定就是所有的粗分感受及思维都间断。从世间的角

度来说，就是进入了一种很清净的状态，并在此状态中保持很长时间）。”尊者的弟子就说：“修喜金刚的行者，有可能落入声闻的灭定吗？这是什么原因呢？”尊者说：“喜金刚本来是无上密法，但他没有修好，就成了小乘的法，从而堕入此灭定。”所以，判断是大乘的法还是小乘的法，是出世间的法还是世间的法，全都要看自己的发心如何，也就是最初修这些法的目的是什么。

比如说放生，表面上看这是一个利益众生的事，但很多人的希求仅仅是为了自己能避免一些痛苦，或是得到一些现世利益。这样的放生能不能达到其目的呢？目的能够达到。但是，这样的放生不属于大乘的法。因为，他实际上并没有真正利益众生，只是在利益自己而已。

很多人也在精勤不倦地修五加行，如果问他“为什么修五加行呢？”他会回答说，“不修五加行，大圆满的正行就修不起来”或是“不修五加行，我就不能听大圆满的法”，“所以，我要修五加行”。表面上看来，这样的回答是对的。但如果继续追问：“如果修不成大圆满或听不到大圆满法，又会怎样呢？”“如果是这样，就不容易解脱了。”“解脱了又怎么样呢？”“解脱以后，我就没有痛苦、没有烦恼了。”

如果是这样的发心，则在这种修法里面根本没有菩提心的成分。五加行里所讲的菩提心又在哪里呢？你修的所谓菩提心，只不过是一个十万遍的数量而已，自己心相续中的菩提心却没有真实生起。虽然修的是发菩提心的法，但实际上却是为了自己而修，根本不是真正的菩提心修法。这样一来，你所修的五加行就成了小乘的修法，因为你的菩提心已经完全丧失。

所以，我们在修法的时候要认真地观察自己的相续，并严格地要求自己。如果认真观察，我们会发现，很多事情表面上是利益众生，但实际上都是为了自己。修五加行是为了自己，其他的念咒、放生也

是为了自己。简单地说，凡是为了自己的解脱而修行，无论所修的法本身多么殊胜，都只能成为小乘的修法。

如果丝毫没有自私自利的念头，在此基础上去修行的话，哪怕念一句佛号、磕一个头，所修的都是大乘的法。我相信，这些道理很多人也明白，今天如果让你讲，你也能讲得头头是道，但无论是出家人还是在家人，真正能做到的却寥若晨星。

本来出家人修行的进步、收获应当远远超过在家人，因为相对来说（不是绝对的），出家人的烦恼要少一些，他们舍弃了很多容易生起烦恼的对境，不会被很多世间的事情所缠绕与侵扰，但出家人里面修行不尽如人意的也不在少数。

很多人都认为，作为在家人，是很难突破世间重围而专心致志修行的，所以也很难获得解脱。但在如今这个社会里，我们是有办法修行、有办法成就、也有办法解脱的，关键就要看你发心是否真切、正见是否具足。

虽然《普贤上师言教》里讲，世间法和出世间法本来就是相违，本来就是矛盾的，因为在家人想完全放下世间的事情去修行，这种机会是很不容易得到的。但是如果能将菩提心融入日常生活的点点滴滴，修大乘的佛法跟处理一些家务事或其他世间的事也不是水火不容的。如果不用处理这些事，当然很好，但往往在家居士难以做到。释迦牟尼佛对在家人的要求也不是很高，可是，在家人里面同样也有很多成就者。不仅以前有，现在也有。

那我们现在该如何做呢？比如说，虽然平时要上班、要工作，但是同时你可以发慈悲心、出离心，这两个是一点儿都不矛盾的。平时做一些世间的事情，虽然不是为了利益众生，但我们也有办法将它变成是利益众生的事。

比如说，吃一顿饭究竟是善，是恶，还是不善不恶的无记法呢？如果在不伤害众生生命的前提下，吃饭本身是无记法。但是在《俱舍论》里面讲得很清楚：如果一个人吃完这顿饭，将肚子填饱了以后是为了去杀生、去参战、去行骗等等，以这样的目的而吃饭，那吃这顿饭就是造作恶业；如果一个人吃饭的目的，是为了吃饱以后去听法、去放生、去行善，那这个吃饭就是行善；如果他能以菩提心摄持，那么吃这顿饭就成了大乘的修法；如果他吃饭的时候没有什么特殊的目的，没有去想吃完饭以后去杀生、去放生等等，那这样的吃饭就是不善不恶，所以叫做无记。

再比如说工作挣钱。为什么要挣钱？如果挣钱是为了利用在修行上，那工作就是出世间法。如果是要拿这些钱去干一些坏事，即使现在还没做，这样的上班天天都是在造恶业。如果没什么其他的想法，只是为了吃饭、生存，这是不善不恶，是无记法。所以，虽然行为相同，却因为当前的发心不同而有善、恶业之区别。

如果自己愿意做的话，行持善法还是很容易的，怎么做都可以。自己不愿意做的话，即使天天给你讲大圆满等最最高深的法，你今天听，明天也听，永远都不去实修，是没有用的，讲了也没有太大意义。闻法很有意义，通过闻法可以明白道理，如果不明白就不知道如何修持。但是如果听了很多却不去实践，这样又有什么意义呢？只能得到一些闻法的功德而已，其他的功德是没有的，在法的实修上也没有什么收获，今年是这个样子，明年还是这样，乃至死亡的时候也是这样空手而去。如果你自己想做、能做的话，仅仅吃一顿饭，都能成为解脱之因。其他类似的修法都是一样。所以，务必要发菩提心。

现在最重要的是什么呢？就是要调整自己的心，为此必须要放弃两个东西。第一是对世间的贪恋，也就是留恋轮回，生生世世想做人、

做天人的企图。为什么要放下呢？如果不放下，我们以后所有的修行都将变成世间法，这对我们来说是一个非常大的障碍，所以一定要放下。

现在为了生存还是要做一些世间的事，尽管这些暂时没有办法放下，但只是权宜之计。如果有从现在起逐渐走向解脱的想法，那就是已经有了出离心，这样，第一个需要放弃的基本上放下来了。

冰冻三尺，非一日之寒。毕竟我们都是凡夫，贪着世间圆满的心要一下子全放下来，绝非一朝一夕之事。但正如上面所讲的那样，无论是修大乘还是小乘的法，只要目的都是为了解脱，有了这样的想法，真实的出离心就可以逐渐地生起来。

第二个必须要放弃的，是只愿利益自己的想法。这种念头必须要放下来，如果放不下，做世间的法是为了自己的利益，出世间的法也是为了自己，那我们就永远无法跨进大乘的门，永远都在大乘的门外徘徊。自己认为是在修大乘法、修密法，如果还是抱着自利的发心，就根本没有趋入大乘的轨道，更谈不上是修密法了。所以，我们要放下仅仅利益自己的心。

这样做的难度是非常大的。从无始以来，我们流转轮回直至今天，自利之心一直都与我们紧紧相随，现在让我们放下根深蒂固的积习，并非一朝一夕就能一蹴而就的。但是，如果你想修大乘佛法的话，即使是不容易的事情也一定要去做。不做也可以，但你就没有办法修密法，没有办法修大乘法，你就只能修小乘的法，这个非常重要。这些加行的修法，本来就是所有修法的基础。

一说是基础，很多人就认为这不是很高的法，不是特别重要。这样就理解错了，皮之不存，毛将焉附？在佛法中，所谓基础的法就是一切法的根本，也就是最高的法。

现在很多藏地、内地的修法者，包括出家人在内，五加行修完了一次就不再修了。五加行是永远都不能离开的修法，绝不是修完一次两次就不用再修了。现在很多人修加行仅仅是在强调数量，而不是强调质量，即使质量达到了要求也还是要修，永远不能停歇。这些修法名义上叫前行、加行，没有冠之以正行之名，实际上却都是正行。所以，愿意解脱，就一定要在前行上多下工夫；不愿意解脱，那又另当别论了。

很多人都有这类问题，加行是用功修了，但只是为了完成一个数量。所以，修密法也好，修五加行也好，做普通的工作也好，我们都必须仔细观察自己的发心是怎样的。

现在到内地来的活佛也多，今天这里有灌顶，就跑到这个地方去，明天那里有灌顶，又跑到那个地方去。很多人都有这样的想法，认为灌了顶以后马上就可以成佛了；还有的认为灌了顶以后肯定就很了不起，从而飘飘然起来。一方面灌顶是很了不起，但是当灌顶流入我们心田的时候，它又变成什么了呢？大多数都变成了世间法。这种情形在藏地有，在内地就更为严重。很多出世间的法本来是非常好的，都当作世间法来修，真令人痛惜！我们每天修法的时间本来就不多，各方面又不那么圆满，如果所修的这点法也都变成世间法，又怎么能不让人哀叹呢！

希望大家不要把以上所讲的仅仅当作知识来对待。我不是在介绍佛教文化，而是在讲修行要点——什么是修行，修行的时候该怎么做。不是介绍出离心是什么、菩提心是什么，这个你们已经听了很多。但是，在这些细节上的问题做到了没有？做到的恐怕还是很少。如果对世间的贪恋和自私之心放不下，即使穿着出家人的衣服，有活佛的名号、堪布的名号，或者自称是居士，都仅仅是一个名字而已。如果没

有正确的发心，脖子上挂一串念珠是没有用的。如果具有这些正知、正见，那不管你的外表是在家人或出家人都无所谓。

因为你有了非常好的发心，那就如同前面所讲的，连吃饭都可以成为大乘的修法，其他的更不用说了。所以一定要观察：现在我们是修世间法的人还是修出世间法的人？现在我们是修大乘法的人还是修小乘法的人？如果时刻提起正念、观照内心，才谈得上是居士、出家人、修行人。如果没有这样做，修行是没有什么意义的。

假如让我们必须按照佛经的要求全部做到，那包括我在内都做不到。但是，我们还是要各尽所能地去做，只要能做还是有很大利益。

我们也许常有这样的念头：虽然实际上我不太愿意发菩提心，只想利益自己，但我不得不发心。因为如果不发菩提心，所做的一切就不能成为大乘法。这就是造作的菩提心。

如果这一世没有真实的菩提心，只有造作的菩提心，那就如阿底峡尊者所说，这一世发造作菩提心的人，下一世就可以度化南瞻部洲那么大世界的众生，他就可以变成这样的一位大菩萨。这是为什么呢？因为，发菩提心本身是非常殊胜的修法，因果从来都是不错乱的，所以，在他的下一世也会有这样殊胜的果报。

怎样区分造作与不造作呢？比如说：你非常渴的时候想喝水，这是不造作的；在你不想喝水的时候，其他人却勉强你喝，你虽然喝了，但不是出于发自内心的愿望而喝的，这就叫做造作。

如果现在不开始做，今生就这样荒废，等到下一世，谁都没有把握再能得到人身，没有把握再能听大乘的佛法，没有把握再遇到大乘的善知识。现在已经有了这个千载难逢的机会，我们一定要抓住不放，一定要去做。不能仅仅去做一些形式上的事，而更要强调实际的、内心的修法，这不论对出家人或在家人都很重要。如果能这样，即使我

们没有修大圆满、大手印等甚深密法，但修的至少应该是出世间的法、是大乘的法，这已经很不错了。

很多人自以为已经修过五加行，试问这些人：前面讲的必须放弃的两点，你放下了没有？放下也有很多层次，能多多少少放下一些还是不错的。以前没有修五加行的时候，总是以自利为主，自从修了五加行，利他之心开始增上，那就可以说有了收获。但是，如果修了五加行以后，内心还跟以前一模一样，那修五加行的利益又体现在哪里了呢？

西藏的一些高僧大德有一种说法：如果认真修习，上等的修行者，每天有收获，一天比一天进步；中等的修行者，每个月有收获；下等的修行者，每年有收获。对照自己仔细地观察，在家人没有大的收获还能够理解，因为他们还要处理很多世间琐事，但我们是出家人，没有大的收获就应当自惭形秽了。

如果好好修，经过长期的串习，就会自然而然地产生利益众生的念头。所以我们必须要有正知正见，需要放弃的两点要逐渐地放弃，然后好好地去发菩提心。这是对一个真正的大乘佛教徒的基本要求。

浅谈因果关系

在这篇文章中，我准备简单地谈一谈有关因果的问题，其中包括因果的本体、分别、支分细节以及对因果的疑问。

什么叫做因果呢？比如说，一个人去偷盗，在偷了东西以后，在他的身口意中哪一个是因呢？我们经常讲的业，在这里和因是一回事。偷盗人用手去抓一个东西放到自己的包里，这是不是叫做因呢？当一个人心里想“我要去偷这个东西”，这个起心动念是因吗？上述身口意行为当中到底哪一个是因？

关于因果的解释，一切有部和唯识宗有很多不同的观点，但在名言谛中比较究竟的，还是唯识宗所阐述的观点。他们认为，每一个人从无始以来到成佛之间，都有一个心的相续，此心相续有时候有眼耳鼻舌身等五识，有时候没有，但无论它有怎样不同的分别，总有一个恒时不灭的存在，就叫阿赖耶识。造了业以后，就会在阿赖耶识里播下一个种子。

还有一个比喻是：下雪的时候，如果将墨水倒在雪里，雪就变成了墨水的颜色；雪化之后，在地上仍可以看到这种颜色。同样的，如

果以烦恼去造业，当这个烦恼消失的时候，这个业就会留在阿赖耶识上。业（或因）是一种特殊的能力，就像稻谷的种子，虽然我们肉眼看不出它能生出稻芽，但它确实蕴藏着这样的能力。同样，当阿赖耶识上播下一个业的“种子”，经过一段时间，在因缘成熟后，它就会产生“果”，这个果也叫报应。所以，因（或业）的本性就是阿赖耶识上这种特殊的能力。

当一个人杀生、偷盗的行为完成以后，在他的阿赖耶识上就会留下这个行为的种子。这颗种子什么时候发芽是不定的。经书中常用粮食的比喻来说明报应的早晚。粮食蔬菜品种繁多，它们成熟的早晚也不相同。有些成熟只需要一两个月，有些却需要五六个月甚至更长时间，这种差异来自于种子本身的不同，以及地理环境和气候等因素。同样的，经书里讲因的成熟有四种情况：一是很快显现的果，即今生报应。比如年轻的时候造业，中老年时得报，有时甚至更快，当下就可以看到果报。这是什么原因呢？某些特殊因缘可以使果迅速出现，这个很快成熟的业，来自于它的对境和动机，《百业经》中就汇集了很多这样的公案。比如说，僧众和普通人是两个完全不同的对境，如果偷僧众的东西或毁谤僧众的情形很严重的话，就有可能在当下或今生见到报应；如果对境是一般人，果报肯定是有，但不一定马上或在这一生显现。这种差别是由对境不同而产生的。另外是动机的差异，如果杀生的念头非常强烈或蓄谋已久，以这样的动机去杀生，它的报应就会很快成熟，若杀生动机不那么强烈，则虽然有果，但不会很快显现。二是下一世一定会成熟的果，比如造五无间罪之类的大恶业或大善业，在下一世一定会报应。三是虽然肯定有果报，但成熟期不定，或许三四代以后，或许更长时间。四是也许有果报，也许没有果报。从因果不虚的角度来看，这是什么原因呢？这是因为，如果这个因

（或业）的能力很微弱，当它遇到强大的对治力时，它的果就不一定发生。前面三种称为定业，第四种叫做不定业。

业的这四种不同的能力唯有佛是全知的，其他的普通人乃至具有神通的外道和小乘阿罗汉也不能彻底了解。佛出世时，印度有许多外道，他们用神通亲眼看到一个一生行善的人，死后却去了地狱、做了饿鬼或堕为旁生，如果因果是真实存在的，那么为什么善无善报呢？于是他们认为因果之说完全是骗人的。

一个一生行善的人为什么会堕落呢？因为，虽然他今生行善，没有造什么恶业，但是，我们并不知道他过去世是怎样的。也许他今生是行善之人，他的上一世和上上一世还是行善之人，但再往前推就不一定了，可能在很多世以前他造了恶业。从三种定业分别来看，他今生所做善业不属于现世报应和下一世报应的业，而是属于第三种定业，即它有果报，但也许在几千年、几万年，甚至几百万年之后才会发生。

在生生世世当中，我们有没有造这种业呢？答案是肯定的。所以，虽然现在做得很好，但如果不能清除过去世所造的恶业，其果报就会一直等着我们，这种业一旦发生果报，是没法回避的，只有暂时堕下去了。但是今生所做的善业是不是空耗了呢？当然不是，它也有果报。如果这个业的能力不是很强，成熟很慢，就有可能先堕落再上升。

所以，不要说一点正知正见都没有的人，就连修证比较不错的那些外道仙人，他们在因果知见上都是迷惑的。这是因为因果循环错综复杂，贯穿三世，唯有佛彻底知道前后的一切来龙去脉，而其他人只能知道中间的一部分。这些外道仙人通常很有学问，也有一些世间神通，他们往往根据自己看到的某些情形，如某人前世行善，后世堕落，便轻下结论，说因果是不存在的，并因此著书立说，迷惑了很多人，从而渐渐形成一个教派，断见便由此产生了。

常见又是怎么来的呢？有些人虽然有神通，但看得不是很远。他们用神通看到自己来自于色界，在做天人的时候，梵天、帝释就存在了，现在自己死了，但回头看去，帝释、梵天还没有死。他继续观察帝释、梵天是什么时候生的，什么时候会死，但往前看了几千年、几万年，发现他们都不会死，于是便认为他们是永远不死的；然后又往后推到几万年、几百万年，但仍然没有看到他们是哪一天生的。这时他就认为，梵天、帝释以下的众生才会有生死，而梵天、帝释是常住不灭的。他们把这个观点写进书里，于是很多人跟着他学，就又形成了一个教派。常见和断见就是这样来的。

现代人在这方面也出现了类似的问题。有些人没有偷盗、杀生或伤害他人，并且持戒行善也做得不错，然而他的工作、生活却处处不如意。于是，有人就想不通：如果因果存在，善良的人怎么会遭到不幸呢？对因果或《俱舍论》没有深入了解的居士也会有这种看法，甚至有人这样说，我参加了法会，又念了那么多经，就不该有这样那样的病痛或灾难。这种观点是错误的，因为参加法会、放生及所做的一切善举，已经存入我们的阿赖耶识中，没有显果是因为因缘没有成熟。就像一个农民春天种地，他把仅有的粮食都播了种，家里就没有粮食了，要等五六个月以后才会丰收，而现在他却是一个没有饭吃的穷人。有人觉得奇怪：你种了那么多地，天天辛勤劳动，为什么没饭吃呢？这种疑问是没有道理的。谁都知道，播种和丰收之间是有一段时间间隔的，现在没有粮食是因为他去年没有好好种地，没有获得丰收，所以把种子播下去后，便没有余粮可吃，这与他今年的辛勤劳作没有直接关系。同样，参加法会或放生与现在的病痛灾难也没有直接的联系，因为病痛灾难是过去世所造恶业成熟的显现。

另一种情况是，有些人平时无恶不作，但他也没病没灾，过得很

好，甚至一辈子都荣华富贵直至寿终正寝。于是又有人说，如果因果存在，他们干了那么多坏事，为什么没有报应呢？行善之人与造恶之人比较时，造恶之人过得还要健康快乐，这不是说明因果根本没有吗？这与种地的情况完全是一样的。

现在我们来分析遇到病痛灾难是否完全由因果来决定的问题。

个别外道认为，一切显现都是由业力来安排，一个人的一生过得好与不好，甚至连吃一顿饭是早是迟都是命中注定的，是没有办法改变的，但佛教却并不承认这一观点。

佛教认为，无论病痛也好，灾难也好，都有多种因缘。有些病是前世造成的病，也叫业力病，这种病无论花多少钱，采用多么高明的医疗手段，都无法治愈，这有可能跟因果有关系。假如你只是感冒头痛发烧，也不能排除是因果的原因，但也不是一定由前世的因所导致。所以，有些事物确实跟因果有联系，有些却跟因果没有直接的关联，佛教一直强调不堕二边，在因果上也是如此。

如果像外道所讲的，一切都是命中注定无法改变，那修行还有什么用呢？既然已经注定了，就什么都不用做了，结果好就随意享受，不好也只有任其发生、听天由命。同样，假如真有一个命中注定，那么布施给别人食物也没有用，给了他也吃不饱，因为他命中注定要挨饿。所以，这种宿命论是不能成立的。

还有另一些世间人根本不承认因果，这也是错误的。我们要走中间的路，不堕二边。痛苦和快乐跟因果是否有关，以我们现在的智慧和感官是没法确定的。综上所述，一般情况下，我们现在做得好与不好，是跟以后的果必然关联，但跟现在的显现没有直接关系，当然，特殊因缘除外。

还有一些人认为，因为杀生偷盗等违背了宗教信仰，所以才不能

去杀生偷盗。其实并非如此。不能杀生偷盗的原因，是因为杀生偷盗违背了自然规律，必然会遭到报应，所以才要戒除。比如，服毒是不是违背佛教教义的呢？虽然佛教是禁止人服毒的，但最根本的原因，是因为毒药本身是不能吃的，如果你非要尝试，必然会中毒并感受痛苦，这就是违背自然规律而得到的果报。有些毒品服用后立即会发作，有些则几个月甚至几年后才发作。因果报应也是如此。虽然因果是我们的眼睛看不见的，但它们的显现规律都是一样的。当一个人服毒后，在还没有发作并活得很健康时，有人便以为他服的不是毒，仔细想想这有道理吗？没有痛苦并非没有中毒，只是毒发的时间没到而已。同样，杀生偷盗就像把毒品吞下去一样，肯定是要发作的，只不过需要一个阶段或一个过程罢了。

经书里还讲述了另外一个例子。以前，有一个国王杀害了阿罗汉。第二天，他所辖的领土内开始下起珠宝雨。在以后的连续六天中，天降的宝物一天比一天珍贵，但第八天却降下铺天盖地的黄土，全国所有的人都被埋葬于黄土之下，一命呜呼。为什么国王杀了阿罗汉后反而感得天降珠宝呢？因为他过去世曾造过殊胜的善业，现在虽作了极大的恶业，但当两种不同的业相遇时，原来的善业先成熟，自然得到大的善报，当福报享尽后，立即恶报现前。这里面的先后顺序是不是像外道所讲是由造物主安排的呢？肯定不是。这与粮食成熟是由土壤、阳光、气候等诸多因素综合而成，绝非人为所致，只是一个自然规律的道理完全是一样的。

如果想更多地了解因果方面的问题，可以看《俱舍论》第四品，其中阐述的因果道理十分清晰明了。如果对因果没有一个正确的定解，就会出现许多问题，有神通的人尚且如此，没有神通的人就更不用说了。

第四种因是不定因，这种因不论是善是恶，因能力微弱，所以当碰到其他违缘时，就不会发生果了。对于恶业，要制造一种违缘使它变成不定业，这个违缘就是忏悔。在《大乘阿毗达摩》中讲，无始以来所造恶业都有办法让它变成不定业，这个办法就是对它生起后悔心，并发誓以后再也不造。后悔和发誓不造恶，是转定业为不定业的两个关键条件。

比如，一个人原来靠杀猪宰羊生活，后来改行不做，开始当居士念佛，他对原来的恶业生起很大的后悔心，并发誓一生当中再也不去做这种恶事。当这两个条件完全具备后，他所造的杀业就变成了不定业，以后就不一定得果报；若再进一步深刻忏悔，就有可能完全不受果报。

对于往昔曾经造过、现在已经不能回忆的恶业，我们可以这样观想：无始以来我所做的一切罪业，无论是有意或无意做的，都是不应该的。并如同服了毒药一般，对它生起强烈的恐惧和后悔心，发誓从此再也不做，这样就可以令无始以来所造的一切恶业都变成不定业，这是很有意义且十分重要的。如果不能这样做，情况就很难讲了。

虽然我们今生没有杀生、偷盗造恶业，都是居士或出家人，经常念佛、修法、放生，但我们所做的毕竟是凡夫的有漏善业，如果又没有回向，一旦生起一个强烈的嗔恨心，当下便可摧毁长时所积的善业。因为凡夫的这些善根都是靠不住的，现在做得好，以后做得好不好，谁也没把握。如果我们有能力，就可以看到过去世所做的不善业因全部储存在阿赖耶识里，若不忏悔，其果报一定会显现，那时就与持断见的外道所见一样：虽然今生行善，死后却会堕落。这是非常危险的，因此我们必须要忏悔。没有一个罪业是不能忏悔的，都能够忏悔清净。

同样，善也有不定业，我们应该尽量把善业储存下来，方法有两

种：一种是回向，还有一个更好的方法就是通达空性。知道行善是如梦如幻的，若能这样思维，即使有嗔恨心生起，也毁不掉这个善根。因为嗔恨心是有漏的、有执著的，它与如幻如梦的见解是没有关系的；而我们所做的善法是跟证悟如幻如梦的智慧有关的，两者比起来，有执著的法比不上有智慧的善根，所以嗔恨心毁不了这个善根。如果既没有证悟又没有回向，而且嗔心不断，那么善根就很容易被毁灭。对凡夫来讲，回向就是最好的办法。

综上所述，我们要尽量让那些恶业都转为不定业，而把所有的善业想办法变成定业。

这四种业很重要，要想认识因果，必须要分清这四种业，并对它有一个完整的认知和了解。这对我们的修行也至关重要。

因果是这样的，如何证明它的存在呢？佛曾讲过，一个普通的人想要证明因果的存在是比较不容易的，但也不是完全没有办法。佛教讲缘起现象，因缘和合。缘起是什么呢？缘起就是有了因就肯定有果，内外所有的事物，都是缘起的现象。因缘的结果。比如说一个人杀生，这对于被杀的众生是一个很大的伤害，此人造了这么严重的业，哪能没有果呢？如同在潮湿和温暖的土壤里随便丢一粒种子，即使不管它也会发芽。同样的，在世间的一切有为法中，没有任何因是不结果的。

我们在日常生活中常看到，有些病人被医生或有神通的人判定只能活一个月到两三个月；但是病人通过行善，如放生或修长寿法，在两三个月后，依然活着并且活得很好，当医生再检查时，发现病灶消失了。这种情况无论在藏地或内地，甚至全世界都有发生，这既不是传说也不是神话，而是一个个活生生的事实。由此可以证明，因果是存在的。

佛在某些经典中，也通过下面的例子来证实过因果的存在：有些

人一生无论怎样努力也发不了财，他的经营操作并没有问题，但终身受穷；有些人没怎么努力，却一生荣华富贵。还有诸如健康不健康，长寿不长寿都是这样。人们会认为这也许与环境有关，其实不是。例如，西藏历史上有个国王为了让穷人富起来，曾三次把西藏所有贵族的财产平分给老百姓，但是过了一段时间，情况又恢复原样，穷人还是穷人，贵族依然是贵族，国王也就没办法了。那些富裕之人并不全是聪明和能干的，那些不富有的人也并非愚蠢和懒惰，这多半也跟因果有关。当然，不是说这里所指的富和穷全都是命中注定的，富了就不用去干活，穷了也不必再努力，但从这些事件中，也基本上看得出因果的关系与规律。

《俱舍论》里也讲，有些父母造了很严重的罪业，他们的子女会感受到这个报应。如果父母造业、子女受报，岂不是与佛经所讲的自作自受、不能被他人代受的说法相矛盾了吗？《俱舍论》解释说，这些子女本身就有那种恶因的存在，当父母造了大恶业后，由于他们与子女的密切关系，就促使子女的恶因提前成熟而感受果报。对此，古今中外有很多公案可以证明。通常来说，想要直接证明因果的存在是很难的，因为我们的肉眼无法看见前世的因和后世的果，但是用间接的方法，如上述的例子，就完全可以证明因果的相续存在。不要说轮回是受因果的制约，就是涅槃和解脱也被它控制。所以，如果我们想解脱，就要种解脱的因，有了因就一定有果，这就是佛教的见解。

佛教的见解是缘起，缘起包含了许多内容，从名言谛来讲，就是有因必有果。现今一切悲欢离合等形形色色的事物，都有各自的因，其中有一些因是我们可以看见的，有一些则是肉眼无法看见的，唯有特殊的人才可以全面知晓。有因必然有果，无因就不会有果。若渴求人天福报或快乐，就要去种快乐的因，快乐的因就是行善；若想避免

痛苦和灾难，就不要种痛苦的因，痛苦的因就是造恶。凡夫由于愚痴和无明，欲求快乐果却反种痛苦因，比如时下许多人杀害各种动物，用它们的血肉和生命换取自己的延年益寿，这岂不是完全的颠倒吗？其余的事情也都是这样。

所以，如果凡夫对因果没有一个正确的观点和取舍，则所做的多半是错误的，由此而感受的，也将是他们意想不到也不愿接受的苦果。

十二缘起支

——生命轮回的次序

一、精通十二缘起支的重要性

十二缘起支是佛教的一个重要思想。主要讲了在三界（欲界、色界、无色界）中，欲界的人或者其他胎生有情所经历的前世→现世→后世的三个过程是如何发生的。也就是讲，我们来的时候是怎么来的，走的时候是怎么走的。

我们为什么要去了解“怎么来”、“怎么走”的呢？因为，十二缘起就如同不停转动着的车轮，从不间断。我们虽然已经来了，但将来还是会这样走的，走了以后还会从头再来。在重新开始的时候，我们每一个人都应该有所准备。十二缘起支里所讲的内容是每个人都必须面临的，当这些问题来临的时候，该如何去解决，这是一个非常重要的课题。

十二缘起在《现观庄严论》里是一个难题，但那些比较复杂的部分，我们在这里暂且不谈，目前只讲一些必须学习的关键性问题。

每个众生，都经历过成千上万轮的十二缘起。尽管如此，但在这些过程当中，由于我们没有作任何准备，所以至今它仍然没有停止。没有停止的最主要的原因就是，以前在经历十二缘起时，我们缺少了面对它的方法，以至于直到今天，问题一直未能解决。如果今天再不准备解决这个问题，那么轮回的循环是永远不会停止的，它是绝不可能自动停下来的。所以，这是一个很重要的问题。

我们不是自愿来的，更不是自愿走的。走的时候谁都不愿意，即使不愿意也得走。众生走时是不自愿、不自由的。同样，众生来时也是不自愿、不自由的。如果那时可以自由选择，就没有一个众生愿意去做牛、做马，但是，我们却经常看到这些可怜的生命。如果真有自由可言，那么，它们肯定会选择做人间的国王，或是天堂的帝释天王等等，而不可能选择做牛、做马。这就充分说明了，生命来的时候不是自由、自愿的，愿意也得来，不愿意也得来。

这不是上帝的安排，佛教并不承认人格化的上帝。但是，我们会尊重各个教派，包括外道和无神论的观点。

有些人也许觉得这话有些过分，因为无神论认为“不存在轮回”“不存在因果”，这种断见怎么能够去尊重呢？

其实，这个问题在佛经上早已提出。佛经上的答案是什么呢？答案就是，无神论虽然是不正确的，但是，无神论者至少还对生命进行了思考，从这一点来看，他们比起那些只知道吃喝，其他什么都不管，对生命和轮回持无所谓的态度，完全不进行思维的人还是要好一点儿。

好在哪里呢？不错，虽然目前持断见者尚未找到真理，但是通过思维的方式，他的见解也会逐渐地转变，这是有可能的。所以，佛教也尊重断见派。而常见派本身就要求信徒行善，所以肯定是要尊重的。

不论显宗还是密宗都是这样看待外道的。但是，对于他们的观点，我们仅止于尊重而已，却并不承认。我们承认什么呢?

我们承认的，就是前面提到的，众生是在不自由的情况下来，在不自由的情况下走。为什么不愿意走还是得走，不愿意来还是得来呢?这是有因缘的，而因缘是可以改善的，因为它是有为法。

宿命论认为，一切都是命中注定的，一旦注定了，在任何情况下都不能改变。这是一种外道的观点，佛教却不承认。佛教的观点是：虽然定业是有的，但是所谓的定业也不是没有办法改变的，若能证悟空性，或者能励力忏悔，则定业也会发生变化。正因为一切有为法都不是命中注定的，而是可以改善、可以转变、可以控制的，所以，我们要去了解十二缘起。不了解十二缘起支，实际上就是不了解我们自己。

世俗间所谓的伟人，如很多得到诺贝尔奖的、令人尊敬的专家学者，其实他们也只是精通了一些狭窄范畴里的知识，却根本不了解自己，更不了解心的奥秘。现在，我们去了解十二缘起，并非出于好奇，而是为了解决问题。

首先，我们要找出众生总是身不由己地穿梭于六道之间的根源到底是什么。根源找到了，就要去消灭它，只有这样才是真正地找到了解脱轮回的出路。

二、十二缘起支的内容概述

下面简要地介绍一下十二缘起支的内容。

十二缘起支，有小乘的观点和大乘的观点；在大乘的观点中又有唯识和中观两种观点，在小乘的观点中也有一切有部和经部的两种观

点。所有这些观点，只在细节上有些不同，而在关键问题上都是一致的。我们不讲细节上的差异，只讲它们之间相同的根本问题。

在佛经里将十二缘起支分成三个阶段：第一个阶段是前世；第二个阶段是现世；第三个阶段是来世。

（1）前世阶段。在十二缘起支中，哪些是属于前世阶段的呢？十二缘起支中的第一支叫做无明支，第二支叫做行支。“行”的含义是什么？因为有了无明和烦恼，就会产生一些身、语、意的行动，造作善和不善的业，这些善恶的业就叫做行。第三支叫做识支，它既可以放在前世，也可以放在现世。按一般的讲法，识支可以纳入现世，故而前世阶段只有无明支和行支。

（2）现世阶段。第一个是识缘起支，第二个是名色缘起支，第三个是入缘起支，第四个是触缘起支，第五个是受缘起支。这五支是属于现世阶段的。

还有三支虽然属于现世，却是后世的因，即爱缘起支（爱就是凡夫的贪欲）、取缘起支（取就是为了满足贪欲而产生的行为）、有缘起支（有就是轮回的因，即善恶之业，三界、三有是同一个意思，是它的果）。前面的五支，再加上这三支，一共八支，都属于现世阶段。

（3）来世阶段。下一世只有两个缘起支，第一个是生缘起支，第二个是老死缘起支，老和死不分开合为一支。为什么其他都是分开的，只有这两个不分开呢？那是因为有些人是老了以后才死，也有些人尚未老就死了，究竟是先老抑或先死，这是谁也说不清楚的，所以把这两个放在一起。

以上一共十二支，分成三个阶段。

三、缘起还灭的锁钥

有无明就有行，有行就有识，乃至有生就有老死。前前为因，有了前前的因，就会产生后后的果，这就叫做缘起的流转。若无明停止，则行自然停止，行停止则识停止，识停止则名色停止，乃至生停止则老死停止，这就叫做缘起的还灭。缘起流转是轮回，缘起还灭是解脱。

现在我们正在经历的是缘起的流转，而我们需要做的是缘起的还灭。缘起还灭则解脱，缘起流转则轮回。还灭和流转的最关键问题在哪里呢？就是在第一支无明支上。只要我们有无明，其他的就都不可能停止。打个比方：若有火车头，后面的车厢就会跟着走；若火车头停下来，或是根本没有车头，后面的车厢就不可能走。同样的，若十二缘起中的第一个无明支不停下来，后面的就不会停止；无明支若是停下来了，后面的也就无法继续，所以就会解脱。追根究底，还是要推翻无明，断除无明。

譬如，做噩梦的时候，我们会感到和白天一样的恐怖和痛苦，那是为什么呢？有了睡眠就产生梦境；但是，给我们带来影响和痛苦的并非梦境，而是我们的执著，是因为我们把梦境当成实有而导致的。如果做梦时不把梦境当真，那么虽然有梦境的现象，却不可能导致这些恐惧和痛苦。

同样的，在我们流转轮回的时候，为什么会有这么多痛苦呢？就是由于一种执著：原本是如幻如梦的东西，我们却把它当成真实的，所以就有了那么多痛苦。如果我们能够回头，能够证悟它是不实在的、如幻如梦的，这些恐惧、痛苦就都会消失。轮回虽然不一定会立即停止，但从此以后，它也开始逐渐地消失。譬如做噩梦时，如果我们知

道自己在做梦，那么，虽然梦境尚未停止，依然在梦中，但是梦里的恐惧和痛苦就会一下子消失。在梦中证悟梦境是虚幻的，所以这一切就都停下来了。现在我们正在轮回的大梦里，如果能从中苏醒过来，也就是说，如果能证悟一切是空性的，那么，后面的流转也都会停止。

最关键的还是无明，无明就是愚痴，有了这样错乱的观点之后，我们就会把所见、所闻都当成真实的，而正是这种实执，才给我们带来了很多痛苦。菩萨证悟之后，精通了一切所见、所闻都是如幻如梦的，所以就没有了痛苦。正因为他没有执著，没有痛苦，所以才能在乃至轮回未空之间待在这里度化众生；如果他有执著，也同样会有痛苦，那么，他就无法做到永在轮回度化众生了。所以，首先最为关键的问题，还是得断除无明。

断除无明的方法，简单地讲就是：第一个是出离心；第二个是菩提心；第三个最关键的，当然是证悟空性。证悟空性最具体的、如骨髓一般最精华的修法，就是人无我和法无我的修法，不会再有其他的。虽然从理论上讲，还有更多的推理方法，但具体的修法就这两个。这些可以作为前期的修法，为今后修大圆满铺路奠基，最终当然还是要用大圆满的修法来解决问题，这是最好的、最快的、最容易成功的，所以，首先要推翻无明，也就是推翻人我执和法我执。

四、三个阶段及两重因果

实际上，在十二缘起支当中有两重因果，但是划分时，并不是将十二缘起分成前后两世，而是分成了三个阶段。

在两重因果中，第一重因果叫做“能引”和“所引”。为什么叫做“能引”和“所引”呢？所谓“能引”，是指引来了后世的五蕴，也就

是，若没有前面的因缘，后面的因缘就不会产生，后面的缘起支是由它们引来的，所以叫做“能引”。“所引”是指被“能引”所引来的那些因缘，所以叫做“所引”。

第二重因果是“能成”和“所成”。即如果没有这些因，则后世的五蕴是不可能成立的，因为有这些因，所以就有这些果，因叫做“能成”，果叫做“所成”。

佛所讲的十二缘起支的分别方法，考虑得非常周到缜密，有充分的证据和特殊的意义。在这里我们只是大概地讲一讲，为什么要分三个阶段，前一世为什么只有两个缘起支而没有其他的，后一世为什么也只有两个缘起支而没有其他的。实际上，这十二个缘起支在每一世中都有。为什么要这样区分呢？这些都是有意义的。

第一个阶段：前世。有了无明，就产生了人我执；因为有了人我执，就希望自己能够快乐；为了得到快乐，就需要很多能够产生快乐的事物；在去争取这些事物的过程中，就会伤害到其他的人，所以会造业，可能造善业，也可能造恶业。这样就产生了第二个行缘起支。行就是善恶的业。

前面讲到，属于现世阶段的有识、名色、触等八个缘起支，其实前世也有这八支，但前世阶段为什么不讲这些呢？因为，这八支并不很重要，主要的是无明支和行支。八支中的爱支、取支、有支实际上就是无明支和行支，只是名字不一样而已；其他的识支、名色支等五支，都不是很关键的问题。今天我们会做这样的一个人，不是因为前世有了识、名色、入、触、受，而完全是因为前世有无明，又因无明而造业的缘故。正是因为这两个缘起，所以才有了今生一大堆的痛苦。这就是为什么前世阶段没有提及其他的，只讲了这两个缘起支的原因。

后世我们转世时，也有识、名色、入、触、受等八支，为什么后

世只说生支、老死支，也不说这些呢？因为老和死就是生支的过患。我们生下来之后有什么过患呢？有老和死的过患。正是为了让我们了解下一世投生的过患，所以只说老死。

第二个阶段：现世。现世的第一支是识支。中阴身的心识融入父母受精卵的时候，第一刹那的意识（神识）叫做识缘起支，它只有一刹那，没有第二、第三刹那，第二、第三、第四刹那就属于名色支了。

另外一种说法是，如果建立阿赖耶识，那么，识缘起支就是阿赖耶识。但不建立阿赖耶识的小乘不这么认为，他们认为识就是心识。无论是心识也好，阿赖耶识也好，投胎第一刹那的心就叫做识。

第二支是名色，是从住胎的第二刹那开始算起的。在受精卵逐渐演变形成人体的过程初期，只有胎形，尚未形成真正的身体，只可以称作人体的一种因而已，这就叫做色支（物质）。那名是什么呢？《俱舍论》里讲，名就是在住胎初期和意识相关的受、想、行（精神）。所有的意识也好，眼识等前五识也好，都离不开受、想、行，这些就叫做名。为什么叫做名呢？譬如说，人的名字也好，物质的名字也好，都没有像物质一样的阻碍，一个事物可以有三四个名字，它们相互之间是毫无质碍的。同样的，受、想、行也是没有阻碍（非物质）的，它们是心识的一个过程，所以叫做名。

佛教中讲的人住胎的五个阶段，在《俱舍论》乃至大圆满的续部里都提到过。尤其是在大圆满的续部里，连这五个阶段的细节都讲得非常清楚。这些经论虽然没有用“细胞”这个名词，实际上却讲到了细胞组合又分裂、分裂又组合的详细而复杂的过程。这种讲法令学医的人感到非常惊讶，因为这和现代医学的说法相当吻合。其中从投胎的第二刹那起，直至尚未形成眼根、耳根等六根之前的这个住胎阶段就叫做名色支，在此期间有一段漫长的过程。

第三支是入支，也可以说处支，在十二缘起支中用“入”字。入是指眼根、耳根、鼻根等五根刚刚开始形成，虽然逐渐在发育成熟，但是眼睛还看不到东西，耳朵还听不到声音……六根尚无法接触到六尘的阶段，这个过程叫做入支。

第四支是触，就是接触（聚合），是指眼根、耳根、鼻根等五根都已经成熟，不仅是成熟，而且能够接触到外境的阶段。为什么叫做触呢？例如，在这一阶段中，在具备了三种缘——耳根、声音、耳识，并且在这三者结合以后，耳朵就可以听到外面或母胎内的声音，而且能够辨别声音的大小。能够辨别外境的这种能力就叫做触，这也是一个比较长的过程。

第五支是受。在有了接触以后，就有了痛苦、快乐的感受，这些苦乐感受就叫做受支。受是指从能够辨别苦乐感受的因开始，逐渐成长，直到造业之前的这一阶段。小孩子虽然也会造业，但大体而言，像成人那样为了自己的生存而去造业的情形，在孩提时代还是比较少的。这一期间有十几年，这一过程叫做受缘起支。

前面提到了两重因果，以上讲的七个缘起支就是其中的一重：无明和行叫做“能引”，它会引起现世的识、名色、入、触、受。什么是“所引”呢？所引就是识、名色、入、触、受，它是由前世的无明和行蕴引起的。这就是第一重因果。

然后就是爱支，爱就是喜爱世间圆满的贪欲心，在佛经中十二缘起支上用的就是“爱”这个字，意思就是贪欲。

爱之后就是取。取是什么意思呢？取就是为了自己的生存、生活而去做很多营生的事情，它也属于业。因为这样做又会造业，又在准备下一世再回来的因素。现在社会上大多数的成年人天天都在做的，就叫做取。譬如做生意，在做生意的过程中，会骗钱、打妄语、参与

竞争，在竞争的时候，有意无意之间又会造成很多伤害，做这些就是在造业。

接着就是有支。有可以作两种解释：一是轮回；一是轮回的因。轮回的因和行支是一样的，只是用词不同而已，实际上是一回事。行支是上一世造的业，同时又是这一世的因；有是这一世造的业，同时又是下一世的因。有支就是善、恶的业。

因为有了爱（贪欲）以后，就会有取和有，也就是去造业。若是这样，下一世再来轮回的因就已经非常完整了：第一个是爱，第二个是取，第三个是有。如此一来，我们下一世肯定要轮回了。因为，因已经全部具备，怎么可能没有果呢？肯定是有果的。这三支是指从能够造作非梵行，到生命结束之间的过程。以上所讲的，是这一世的八个缘起支。

第三个阶段：来世。然后是下一世的生。生是什么呢？生就是前面讲的识，也就是投胎的第一刹那，这两个是一样的，只是用词不同而已。

接下来是老死，前面所讲的从名色到受之间的全过程都包含在老和死里。

以上这些就叫做十二缘起支。其中现世的爱、取、有这三个缘起支叫做“能成”，而后世的生和老死叫做“所成”，这就是第二重因果。

五、区分两重因果的意义

轮回的因有远因和近因；轮回的果也有远果和近果。远因是什么呢？远因是前世的无明和前世造的善恶业。近因是什么呢？近因是指现世的爱、取、有。远果是指后世的生和老死，而近果是指现世从识

到受的五个缘起支。

即使有远因，如果近因不具足，也是不会投胎的。也就是说，虽然我们有了前世的因——无明和行支，但是若能在这一世中修行成就，没有了爱缘起支，彻底地断除了对轮回的贪欲心，那么，即使在往昔所造恶业尚未完全清净的情况下，下一世也不会再投胎转世了。

经书里面讲，木车有两个车轮，若缺少了其中一个车轮，车就没有办法行走；同样的，即使以前所有的这些因都存在，但若缺少了贪欲，就不能转世了。

粗大的贪欲可通过出离心来解决，细微的当然要通过人无我的修法来解决。

阿罗汉有远因，但是没有近因——爱支（贪欲），因为贪欲属于烦恼，而阿罗汉已断尽所有的烦恼。他这一世因为前世的因缘，也会感受很多果报，在《百业经》等经书里讲了很多阿罗汉受报的公案。尽管如此，下一世他却不会再入轮回，因为他没有了贪欲。就是为了让我们了解这些，所以才把十二缘起支分成两重因果。

有人会质疑：那么，很多高僧大德已经成就了，为什么还有违缘？还有病痛呢？

这有两个可能性。一个可能性可以从十二缘起中看出。虽然高僧大德们这一生修得非常好，已经断除了烦恼，但以前他们曾经是凡夫，不要说一般的高僧大德，连释迦牟尼佛未成佛前也做过凡夫，是凡夫就一定会造业，而因果是永远不会错乱、不会虚误的。所以，即使是高僧大德，只要他的远因还没有了结、没有还清，那么，这一世他也会感受很多痛苦。但是，感受这些痛苦是他从无始以来到现在，在整个生命循环当中的最后一次。

我们都知道龙树菩萨的故事。乐行国王的太子到他面前索取他的

头，龙树菩萨说：“你自己砍断带走吧。”太子用宝剑砍他的颈部，无论怎么砍，都好像在虚空中挥舞般无法砍断。龙树菩萨就说：“我在五百世以前，就已完全清净了兵器砍割的异熟果报，但我曾经在割吉祥草时杀害小虫的异熟果报还未清净，所以用吉祥草可以砍断我的头。”太子割下一根吉祥草，用它砍断了龙树菩萨的头。也就是说，即使像龙树菩萨这么高境界的人，也还是会受因果报应的。所以，一个可能性是，这些高僧大德、成就者们也许还有最后的一些果报尚未了结。

另一个可能性，可以从下面的例子中看出。释迦牟尼佛成佛以后，本来不可能再受任何因果报应，但是，佛陀为了让世人明白因果不虚之理，仍然会示现生病。例如，舍卫城的恶生国王向释迦牟尼佛的故乡进攻，杀死了七万七千释迦族人，当时，整个城市的街道遍布“鲜血”。因为恶生国王下令，只有当城市的街道上鲜血横流的时候，才能停止杀戮。最后没办法，他的手下只好把很多红色染料倒在水中，把水煮成赤色，并倾倒在道路上，看上去就像血流成河一样，恶生国王这才满意。就在那个时候，释迦牟尼佛的头也开始痛起来，这是为什么呢？因为，释尊前生和那些族人共同造过恶业，佛也说：“因彼恶业，虽然我已证得无上菩提，却仍要感受头痛苦报。如果我没有获得如此圆满的功德，那么今天也会被恶生王杀死。”这当然是不可能的，佛是为了让人们相信因果的存在才示现头痛的。

另外，据《律经》记载，在两千多年前的古印度，冬天气候很寒冷，刮风时连竹子都会裂开。当时，很多比丘都因没有鞋、帽御寒而生病，佛也因此而生过病，生病时也会吃药。有一次佛背疼，就请迦叶比丘念经，这种情况也是有的。但这些都是不可能的，只是一种示现而已。

因为有这些疑问存在，佛就把十二缘起支分开，成为两重因果。在因果问题上连很多学佛的人都是很迷糊的，根本不了解，那教外人士就更不用说了。虽然根本不懂因果是什么，但是很多人胆子却很大，还是敢于驳斥、批判。如果连因果是什么都不了解，那他驳斥什么、批判什么呢？但是，在众生业力现前的时候，他会有一股莫名的动力和勇气。在某些情况下，魔鬼、魔障也会赐给他们勇气。

在两重因果分开以后，因果、轮回的道理就显露出来："能成"主要是欲望，欲望断除之后，就不再有下一世。

六、依十二缘起，反观自省，精进修行

现在我们看看自己，十二缘起支中哪一支没有呢？一支也不少。既然都有，那么下一世继续轮回的准备就已经做得非常充分了，所以我们一定会回来的。回来的时候会回到什么地方，那可就说不定了，得看善恶业的轻重。若是善轻恶重，则回到恶趣；若是善重恶轻，则回到天趣、人趣，但是，在短暂的利乐过去以后，终究还是会堕落的。从长远的角度来看，再怎么反反复复做人或天人，也没有多大意义，在没有完成脱生死的任务之前，我们始终是不太安全的，随时随地都有可能堕入恶趣。这并不是某些外道所讲的世界末日或审判之类，也不是吓唬人的话，而是轮回中的实际情况。

基本上，我们对于生命两头的认知是比较模糊的；但是现在透过十二缘起支，我们知道了自己是怎么来的，怎么走的，对于生命的两头有了比较清楚的概念。我们虽然不知道前世自己是人还是其他的什么，但前世一定是有无明的、是有业力的；也不知道后世自己要往哪里去，然而后世一定会有生，会有老和死，这是肯定的。

如果不愿意这样下去，就要将十二缘起还灭。该怎样去还灭呢？烧香、拜佛、念咒可以做到吗？它们也可以成为还灭十二缘起支的一种因缘，但并不是主要的，主要的是什么呢？是修慈悲心，还是修不净观呢？它们也无法解决根本的问题。根本的问题最后只有依靠证悟空性才能解决。若能证悟空性，则远因、近因都会停下来；若远因和近因都停下来了，则远果和近果也都会停下来。譬如，一栋高楼若地基有问题，则整栋大楼都会倒塌。同样的，首先我们要去破坏无明，把无明消灭之后，整个以无明为基础的轮回大厦也都会垮下来。

这个道理只有佛才知道。生死、轮回、因果、意识的本性等等这一切的真相，不仅两三千年前的那些外道修行人没有掌握，包括现代的科学家和哲学家也不可能了解。所以，他们在这个领域里不是权威，既然他们完全不了解真相，那么，他们又能批判什么呢？

依靠现代的仪器，是没有办法来证明和推导人的内心世界的。譬如，一个人在哭的时候，用摄影机可以拍到他正在流泪，发出哭声，外在的表情是可以拍下来的，影片里也看得出来。但拍不下来的，是他在想什么，他是高兴激动地哭，还是伤心地哭，这在影片里是看不出来的。所以，内在的感受、精神，是无法透过仪器直接了解的。同样的，虽然透过仪器的扫描可以看出，人在痛苦或快乐的时候，大脑中的某些部位会有异常的脑波产生，但是，我们却无从了知这些脑波产生的缘由。除非这人说"我当时很高兴"，我们才会知道某种异常的脑波是高兴的反应，并由此确定人在高兴的时候脑部会有这种现象发生。如果任何人从未说起他当时的情感，光靠仪器能够知道吗？不能。所以说，人生命中的这些最关键的精神层面的感受，是没法透过仪器拍下来、扫描出来的。所以，这些人自以为了解这个领域，其实根本就不了解，连心理学家们也不得不承认，他们对这个领域的认知是十

分有限的。

因此，在这一领域中，我们唯一可信的就是佛陀的教言。因为其中的真谛唯佛了知。这从何而知呢？我们经常看到，很多修行人就是按照这些方法修行成就的。由此可见，这确实是正知正见，是一条正确的道路。

那么，现在我们的任务是什么呢？就是要断除、破坏第一缘起支。在没有破坏它的基础上，磕头、念经、做功德，虽然可以在轮回中享受一些善报，但它们和第一缘起支没有直接的冲突，所以无法破坏它。要是不愿意流转，那就得用一个和它有直接冲突，并且是非常锐利的工具去破坏它，这个工具就是证悟无我的智慧，这是很重要的。

说来说去，做的时候还是要从出离心、菩提心，最后是空性着手。除了这三个之外没有第四个。这三个中缺少任何一个都不行，不多不少就需要这三个，这三个就足以推翻第一缘起支。只要破坏了第一缘起支，其他的就会像多米诺骨牌一样塌下来，这是非常重要的。

在家居士修行的时间相对要少一些，但是即使再忙，每天早上一个小时、晚上一个小时的修法是必须的，绝不可能连这点时间都没有。如果修行，就从出离心起修，出离心修得差不多的时候，再修菩提心。出离心和菩提心这两个都修好之后，我们可以把中观的修法作为前期修法。最后正式的修法，如果愿意的话，可以考虑密宗的修法，这是很快的；如果不想修密宗，因为要修密宗就得接受密宗的灌顶，接受灌顶就需要守戒，如果认为无法守密乘戒，那也可以只修显宗的修法，这样也同样可以解脱，只是速度不是很快。

这些是每一个人都必须要做的事，而且是非常重要的事。如果这一世虽然知道了这些道理，修法也都掌握得清清楚楚，但仍然不修行的话，那么对每一个人来说，都是非常大的损失。譬如，一个做生意

的人亏损了几万、几十万，大家都觉得损失很大，但是，钱这次亏了，下一次还可以挣回来；修法却不是这样，若这一次不修，下一次是否还有这样的机会，就很难说了。

这些关键问题，我们已经反反复复地强调多次了，我想很多人都应该十分清楚了。清楚之后就要珍惜，就要起修。唯有这样，才能解决生死问题；唯有这样，才不但能度自己，而且也能度其他众生，这是非常有意义的。

三殊胜

——行善修心的究竟方法

一、基础修法的必要性

虽然三殊胜的修法是最基础的入门修法，但可能对于许多人来说，却是前所未闻的。这个修法说起来容易，做到却很困难，恐怕有些学佛很久的人也未能做到。但是，在了解佛经的思想、意趣之后，我们就应该尽量依照佛所讲的方法去实施，这样才会有进步和收效。

很多人在刚开始学佛时进步很快，但经过一段时间以后，便速度减缓，甚至停滞不前了，这种情况非常普遍。其主要原因就是缺少系统的修法。要解决这些问题，应该怎样做呢？

首先，我们要了解基础的修法，并且加以重视。如果没有加行基础，就妄想一步登天去修学高深之法——大圆满、大手印等等，最终必然会因根机不成熟而一事无成。所以，应当从最基础的法修起，这样才会有所收获。

佛经中讲，修行人可分为上、中、下三个层次。上等修行人一天

比一天好，每天都会有收获；中等修行人进步虽然略逊一筹，但每个月都会有新的突破；下等修行人至少也是一年比一年好，一年比一年有进步。

我们回过头来反躬自问，自己究竟属于哪一种修行人呢？今年能否比去年有所进步呢？如果连这点都不能做到，我们就不属于上、中、下三种层次之列，但除此之外，又没有第四种修行人。这就只能证明，虽然我们自诩为修行人，却根本不配修行人的称号。

我见到过一些皈依多年的居士，漫长的时间已经过去了，但他们还没有修完最基础的法。这种情况很糟糕，很令人失望。原因何在？主要就是因为没有动力，所以在修行上才会蜗行牛步，甚至打退堂鼓。

法王如意宝在学院传讲大圆满法时，要求必须提前完成五加行，否则就不允许听课。在这种压力的逼迫之下，许多人的加行就能够如期完成。当然，如果只是完成了一个数量，内心却没有相应的发心和动力，则所有的修行也只不过是形式而已，内心不会有什么真实的收获。所以，以清净的发心摄持，而进行系统的修行是至关重要的。

佛经言：“人身难得，寿命无常”。对跨入三四十岁行列的人来说，以后的时间也不会很长，人生几十年转瞬即逝，如果这一世没有抓住机会修行，下一世就更难把握了。所以，必须要打下一定的基础，为下一世创造一个良好的开端。

对这一世的最低要求，是要进入大乘菩萨的资粮道，这是向修行旅途启程所必须迈出的第一步。步入大乘资粮道的首要条件是什么呢？就是要有不造作的菩提心。提起菩提心，想必诸位都知道其含义，也许很多人还能将菩提心的具体修法说得有条有理，但到底有多少人能真正做到，这就难打包票了。

我们必须清醒地认识到，如果今生没有走出第一步，下一世想再

获得人身，都难上其难，继续修行的机会就更是微乎其微。所以，我们一定要把握住当下。如果今生能迈出这一步，即使修行的境界不是很高，也会为来世打下良好的基础。菩提心本身所具有的加持力，就能让我们拥有继续修行的机缘。这样，无论下一世投生到何等环境、何等人群当中，天生就会具有与众不同的个性，成为具足慈悲菩提心的人，这一点是毫无疑问的。所以，第一步非常重要。

当我们在身体上未遭遇任何疾病折磨、生活上没有任何艰难困苦时，就会觉得这个世界很不错，就不会为无常的来临作任何思想上的准备、行动上的努力，整天处于闲散放逸之中。一旦碰到意外、痛苦，就手忙脚乱、六神无主，想临时抱佛脚进行补救，却已为时晚矣。

很多人认为，年老时如果没有钱，又没有儿女照顾，生活就会没有保障，所以都拼命地为钱而奔波。他们为今后的生活做好了充分的准备，却丝毫没有考虑到后世。死亡与投生，是每一个人都必须经历的过程。世俗人对此不作任何准备的做法是非常可怕的。

还有一些人虽然也在修法，但其发心却是希望借佛菩萨的加持、保佑，使自己能够健康、发财……当然，在没有遇到其他违缘的情况下，祈祷佛菩萨肯定可以达到一定的目的。但这些追求世间圆满（健康、长寿、发财等等）的短暂目标，却不应该是修行人的选择。

现实是无情的。从古至今，没有一人能够推翻前后世的存在，这是每个人都要面临的事实。如果平时毫无准备，等到大难临头之时，再着急也没用。所以，作为修行人，必须具有未雨绸缪的远见卓识，一定要走上自他解脱的光明大道，在目前身心各方面都自由自在之时，一定要抓住机会去修行，以精勤的修持来迎接无常的光临，千万不要让自己落到悔恨交加的田地。

以上简单介绍了修法的必要性，下面开始转入正题。

二、三殊胜修法

（一）名义及重要性

此修法名为“三殊胜”，以前我译作“三要点”。为什么称作三要点呢？就是为了引起学人的重视。凡是学佛、修行的人，都必须做到这三件事，因为十分重要，所以翻译为三要点。由藏文直译，则称为三殊胜。

弥勒菩萨的《经庄严论》里讲了七种殊胜。菩萨行持布施、持戒、忍辱等六度时，每一度都应具足这七殊胜。这七殊胜又可归纳为三种。我们做一切善事（如打坐、烧香、磕头等）时，都应具足这三殊胜。如果能具足这三种殊胜（或三要点），哪怕是在佛像前供一盏灯、磕一个头的小小善根，也都是成就之因。如果离开这三殊胜，即使从外表上做再多再好的善事，也不能成为解脱之道、成佛之因。

什么是三殊胜呢？

第一是动机殊胜。在每次做善事之前，肯定会有目的，没有任何目的的行善、修法是很少的。如果在行善时具备殊胜的动机，就能起到事半功倍之效。第二是无缘殊胜。是指在修行时所要达到的一种境界。如果能达到这种境界，则无论做任何善事，比如打坐或者放生，都能成为非常殊胜的善行。第三是回向殊胜。行善修法结束后，还应当如理如法地回向。在打坐、放生时，就已经成就了很好的善业，将此善业用于何处，是很关键的问题。是用于解脱，还是用于健康长寿，或是用于下一世的人天果报，这是自己可以选择的，这种目的性的选择，就叫回向。

无论做任何善事，都不能离开这三种殊胜。一旦脱离了这三个关键问题，则不管所做的善事从外表上看有多么了不起，实际上也是不好的。所以，弄清这三个殊胜并付诸实施至关重要。

（二）具体修法

1. 动机殊胜

行善时每个人的情况不同，因而所希求的目标（动机）也千差万别。所有这些动机，可以归纳为三种：不善、无记和善。

（1）不善的动机。现在，在信佛、学佛的人当中普遍存在的行善、修法动机往往都是不善的。何为不善动机呢？凡是仅考虑今生的快乐、仅为今世生活打算的动机，如为健康、长寿、发财、避免魔障及痛苦等等而行善，都称为不善动机。为了达到这些目的而修法，则无论所修的法有多么高深，也只能成为世间法。这样的修法除了能使这一生健康、长寿、发财、避免魔障、痛苦等等之外，没有其他的善报。

例如，如果人们是为了消除这一世的病痛、魔障而修习大圆满法，则大圆满也是世间法。大圆满法为何成了世间法呢？大圆满法本身不是世间法，但因为我们的动机是为了达到世间的目的，这就使它成为世间法了。这样的动机就称为不善的动机。

有人不禁会生起疑惑：这些人是在行善、修法，并非想杀人、偷盗，为何要用“不善”二字呢？那是因为，虽然仅仅为了今生的健康长寿等而修行，也有可能达到目的，但在达到健康长寿的目的以后，又能怎样呢？也许，在健康无病之时，会造更多的业，从而导致更多痛苦。这种动机本身虽然不是罪恶，但因为毕竟是有漏之法，不但无法离开痛苦，而且会引发众多苦痛，所以，此动机称为不善。

听闻这些修法，不是为了茶余饭后的闲聊，也不能当成一种文化、

学问来研究，而是要运用于日常生活的处事待人之中。

具体如何运用呢？我们可以打一个比方。《大乘阿毗达摩》中讲过：有三个人一起吃饭，其中一人想，吃完饭后我要去偷盗、杀生；另一人想，吃完饭后我要去放生、磕头；第三人只是为填饱肚子，吃饭以后没有什么打算。因为三个人各自的不同目的，同样的“吃饭”，就变成了三种不同的业。其中，吃完饭后打算杀生、偷盗的人，他的“吃饭”就是造罪；吃饭是为了有体力去磕头或做其他善事的人，他的“吃饭”就变成善业，将来肯定会获得善果；只想填饱肚子的人，他的“吃饭”就成了既非善、亦非恶的无记业，是一种很平常的生活，也就不会有特殊的善恶果报。这三个人在吃饭时，虽然既没有去造恶，也没有去行善，但由于动机不同，“吃饭”的结果就有三种差别。所以，动机至关重要。

如前所讲，如果目的是为了健康长寿等等，就是不善动机。因为动机是不善的，所以在此前提下所做的一切，无论是打坐、念经，都是世间法，与解脱没有任何关系。华智仁波切讲过，在不具备出离心和菩提心的基础上，即使闭关九年，断绝与任何人的来往而修大圆满，连解脱的种子都不能播下。如果在心田中竟然不曾播下解脱的种子，那成就就更谈不上了。没有出离心和菩提心就是这么可怕——即使修大圆满法都不能播下解脱的种子，修其他的法就更不用说了。所以，千万不能轻视对动机的选择。

凡是为获得这一世的幸福，或者为遣除这一生的痛苦而修法，这样的动机都是不善的。虽然这样的行善比不信佛、不行善要好得多，但却与解脱毫无关系。因此，对于希求解脱的修行人而言，绝不能有这样的目的。经书里讲过，这种动机是需要断除的。所以，我们在每次行善的时候，首先要观察自己的动机。比如，心里突然冒出一个念

头——我要去磕头（或我要去放生），这时就要问一问自己：我为什么要磕头（或放生）呢？如果发现自己的动机是错误的，就必须及时纠正。

（2）无记的动机。无记是指没有善恶的记录，既非善，亦非恶。例如：一个人去放生，邀请他的朋友同往。他的朋友并不了解放生的功德利益，只是应邀同去放生，心里没有任何目的。放生结束后，受邀同去者的所做之业就称为无记。也许有人会提出疑问：他不是同样也解救了生命吗？为何是无记呢？因为，他虽然与大家在行为上毫无二致，但是他的内心却没有这种概念，所以，他的所做就是无记的。类似这样的概念，在世间也存在。例如：如果故意杀人，就犯了重罪；但如果是无意中杀了人，则所犯的罪就没有那么严重。在这一点上，世间法与佛法是一致的。

经书上讲，如果我们发现自己的动机是无记的，就需要改善，而不是断除它。因为无记与善比较接近，而不善与善却有着天壤之别，所以前者可以改善，后者只能断除。平时我们在修行、打坐之前，一定要认真观察，如果发现动机是无记的，就必须改善它。因为在此前提下所做的一切，都不能成为解脱法，与解脱毫无关系。以无记动机所造的善业虽然有些世间善报，但却很微弱。

（3）善的动机。这是三种动机中最上乘的。但是，善的动机又可分为低、中、高三种层次：下士道、中士道、上士道。

第一是下士道，这种动机是三种善的动机中层次最低的。具有这种动机的人不是考虑解脱，而仅仅是为了下一世不堕地狱、饿鬼、旁生道，希望得到人、天的果报，为了来世能得到健康、长寿，获得有地位、有财产、有名誉的人身而去行善。这虽然是善，但仍与解脱没有关系，所以是最低层的。

有人会想不明白，前面讲追求健康、长寿的动机是不善的，而现在又讲这是善的，其原因何在呢？因为，前面的动机根本没有考虑后世，所有的目的都是为了今世，所以叫不善。而作为下士道发心的人，虽然没有追求解脱，但是也没有顾及今世，而是希求下一世的世间圆满，所以叫善。

但对希求解脱的人而言，也不能以此动机来行善。现在很多居士每天都在念佛、烧香、拜佛……请你们扪心自问：自己的目的究竟是什么？是否是为这一世的健康、长寿？抑或是为下一世的健康、长寿、不堕地狱？如果是这样，则一切所为永远跟解脱无关。在这样的基础上修行，即或修一百年、一千年甚至一万年，也绝不可能解脱。因为这些善业都不是解脱的因，此因成熟时，也不可能获得解脱的果。以这样的修法除了能使下一世健康、长寿、不堕地狱等等之外，没有其他善报。

因果是有一定法则的。譬如，大米的种子长出的必然是大米，而不可能是青稞。同样，如果所修持的不是解脱之法，又怎能得到解脱之果呢？很多人都认为，自己经常在念《金刚经》、《三十五佛忏悔文》、《普贤行愿品》、《心经》等等，就一定是学佛、修行的人。其实是不一定的。念这些经固然很好，佛也赞叹了念诵这些经文的功德。但是，动机是很重要的。动机不正，则一切都不正；动机若正，则做一切都是正确的。

尽管有些人学佛较早，有些人近两年才学佛，但无论时间长短，都应该回头看一看，学佛以来，自己行善的动机是什么？如果是前面所讲的动机，虽然会有善果，但与解脱却没有关系。现在如果能意识到这个问题，我们也有办法将已做善业变为解脱法。最行之有效的方法，就是发起菩提心。为什么呢？因为，虽然从刹那刹那生灭的角度

来看，以前的所作所为已不存在了，但是，其种子的相续却已经留在我们的阿赖耶识里。一旦我们能生起出离心、菩提心，阿赖耶识中的相续就可以立即转变。以前所做的善业，也能因此而成为菩提之因。如果我们不去改善，那么，它将永远是世间法，永远不能成为解脱之因，这实在太可惜了。

我们所讲的不能以上述动机行善，并非是指佛法不能令人得到世间利益，也不是指绝对不能将佛法用于世间法。比如皈依，无论怀有何种动机，皈依后都可以避免人与非人的违缘，可以清净许多罪业，也可以获得健康长寿，这是皈依本身所具有的功德。又如，平时遇到痛苦或困难时，祈祷上师三宝是很正常的，是作为学佛人所应该做的。我们并不排斥有时为健康等而行善，也不排斥间或为长寿、发财而做适当的法事。但是，如果将所有的修法都用在追求世间圆满方面，那就不对了。只有解脱，才是我们修行的最终目标。

第二是中士道，即小乘声闻、缘觉的动机，也即不是为了追求世间圆满，不是考虑健康、长寿等而修行。因为这种发心的人，对世间圆满以及自身五蕴（肉身等）怀有恐慌厌离之心，极其渴望能早日摆脱五蕴的束缚。所以，他的行善修法不是为了追求世间圆满。但是，他也从未考虑过众生的解脱。那么，阿罗汉是否没有慈悲心呢？不，他有慈悲心，也认为众生非常可怜，但因为其慈悲心深度不够，所以没有勇气度众生，只是想解决自己的生、老、病、死。他们不愿发菩提心，为众生而修法。所以，这种动机是中等的。以这种修法除了能使自己获得解脱之外，没有其他的果报。

或许有人会认为，我是学大乘的、学净土的、学禅宗的、学密乘的，不是小乘修行人，小乘的法没有什么可修的，大乘的法才殊胜，密乘的法才了不起，并因此而沾沾自喜。但是，请大家仔细地观察一

下自己的发心，也许我们会自惭形秽地发现，自己连小乘的修行人都不如。

佛教的一切分支都归纳于大乘和小乘当中，没有其他的第三乘。要做小乘的修行人，第一个条件就是必须要有坚定不移的出离心——非常讨厌世间圆满，并不遗余力地希求解脱。我们做到了吗？如果没有，就算不上是小乘的修行人。

而大乘的修行人，又必须具备百折不挠的菩提心，能无自私、无条件地付出，我们能做到吗？如果不能，则也算不上是大乘的修行人。

如果我们既不是大乘的修行人，也不是小乘的修行人，那么，从严格的意义上来讲，我们就根本不是佛教的修行人。那么，我们是什么呢？只是信仰佛教，信仰释迦牟尼佛，平时念念咒、做做善事，比不信佛的人稍强一筹的人而已。虽然我们听了很多法，灌了很多顶，拜见了很多高僧大德，却与解脱了无关系。当我们反观自省时，如果发现自己竟然不是佛教修行人，那是非常可怕的。

也许很多人以前也知道三殊胜，但仅仅知道是不够的，关键问题在于能否做到。若不能做到，我认为就没有必要听更多的法，先把听到的法落实到行为上，做到一个，再听下一个。就像在走路时，如果能先看清眼前的十几米路，就可以稳稳当当地往前行进。如果始终寸步未行，那么，即使前面一百公里、一千公里的路况你都能了然于心，也是于事无补的。

所以，要做一名真正的佛教徒没有那么容易，但大家也不用因此而灰心失望。出离心、菩提心，是否只有神仙或天堂里的帝释、梵天才能做到呢？事实并非如此。发起出离心、菩提心，完全是人，而且是像我们这些末法时代的凡夫俗子所能够做到的。如果出离心和菩提心是佛或者登地菩萨的专利，凡夫根本无法办到，则即使知道自己不

是修行人也无济于事。但实际情况却不是这样，这些发心都是普通人力所能及的。所以，我们既不用太气馁，也不能太傲慢，而是要如实地衡量自己，对自己有一个正确评价，并时刻激励自己："我必须努力改善、不断进步，绝不再做名义上的修行人！"当我们知道自己什么也不是，并有了压力之后，才会努力去改善。只有踏踏实实地付诸行动，我们才会成功。

不重视这些问题，是会走错路的。我想，有些人根本没有必要去听大圆满等高深之法。是否听闻这些法没有利益呢？不是，这样做也可以在心田里播下一些好的种子，也有闻法的功德，但除此之外，再没有其他好处。所以我认为，在基础不具备的情况下，仓促地去听这些法，并没有很大意义。当务之急，是调整动机。

当然，是否具有出离心、菩提心，只有自己心里明白。除非有他心通，否则，其他人即使通过算命、打卦，也是不可能了解的。所以，我们必须成为在监督自己方面不讲情面的纠察员。

第三是上士道，也就是大乘菩萨的发心，这是善的动机中难度最大的。以我的一己之见来看，能走上上士道的人很少很少。凡夫从无始至今，都对自己珍爱有加，一切所作所为都是为自己打算，很少考虑别人。即使考虑，也是有条件的，从不会无条件地为他人着想。所以，想成就世间的事业并不是很难，而要生起无伪的菩提心，却并非易事。可是，一旦缺少这些根本，一切修行都不能成功。

因此，无论发菩提心如何艰难，我们也要向这个方面努力，要挑战自我，挑战自私心，并坚持不懈地与它作斗争。如果肯下工夫，我们最终必定是会胜利的。

以前因缺乏智慧，所有人都毫不顾忌地爱自己，为自己打算。但是，我们的自私心不但没有理由、没有根据，并且是我们获得最终安

乐的大敌。关于这一点，在我们以前所学的世间文化里从没有提及，虽然有些人说过一些类似的话，但深度却远远不够。只有佛将这些真理告诉了我们。在依靠佛陀教言进行观察抉择之后，我们就会明白，以前为了自己所做的一切是何等错误，我们就能由此而发起菩提心。由此可见，菩提心是最关键的，也是善的动机中最殊胜的。

什么是菩提心呢？所谓菩提心，必须具备两个条件：一是要有决定度化众生的慈悲心。或许现在我们还没有多少能力，但能力是可以培养的。如果不修行，就会永远没有能力。如果肯努力修行，虽然目前能力不足，也无须为此担忧。释迦牟尼佛也是从凡夫开始学道从而获得成就的，并不是先天的佛。米拉日巴传记里也有记载，他的弟子曾说到："您肯定是金刚手或某尊佛的化身。"米拉日巴当场就批评道："你们这样讲，虽然是对我的恭敬，却是对法的极端诽谤。因为你们不相信佛法能将一个普通人转变成一个像我这样的人。"所以，有没有能力不是问题，关键在于现在去做。当然，偶尔生起一个"我要度众生"的念头并不是很难。在没有遭遇任何痛苦折磨、衣食无忧之时，也许会有这种想法。但是，在面临生死存亡之际，譬如要选择自己与他人当中二者必死其一之时，虽然我们碍于情面，不便说"要他死"，但肯定会说"我不要死"，这就是菩提心不够的标志。二是要有为度化众生而发誓成佛的决心。因为只有成佛，才是度化众生最究竟的手段。虽然度化众生需要各种各样的手段，但最迫切的手段，并不是指仅仅给予他人一定的钱财、名誉、地位，如开办慈善机构，让穷人吃饱穿暖、没有病痛等等，而是为人们传法，令其明白道理，这是真实利益众生的唯一方法。

其实，在发菩提心以后，作为大乘菩萨，除了那些眼下虽有利益却后患不绝的事不能做以外，凡是利益众生的事，无论大小巨细，无

论采用何种手段，都是可以接受的。这是佛陀的劝告，也是大乘戒律不同于小乘戒律之处。

在小乘戒律里，能做的事与不能做的事划分得十分细微，永无开许之时。但对大乘菩萨而言，只要没有自私心，在能够利益众生且不会产生不良后果的前提下，就可以毫无顾忌地去做。大乘菩萨戒正是以此深远的眼光、广阔的胸怀来制定的。

但是，大乘菩萨主要不是以世俗手段来度化众生，而是通过弘扬佛法，让每个众生明白如何去选择正确的道路。因为人是有智慧的生命，如果他们知道这条路是最安全的，就会作出明智的选择，从而主动欣然地走上菩提大道。所有的行善都不应该是被动的，勉强的行善因为只是行于外表，而不是发自内心，实际上就不是善。所以，让每个人理解大乘佛法的精神、见解与行为至关重要。

对于其他众生，则可以采用其他相应的手段。比如，在放生时，就应该为所放生命念诵佛的圣号和咒语。因为，如果为其讲法，它们也无法明白，但我们相信，为其念诵经咒肯定可以在它们的心田里播下解脱的种子，这些种子会很快成熟。到那时，它们便会明白这条路该怎样走，并且会主动地去走。对于动物，我们只能用这种方法。然而，人是有思想的，所以，为人讲法极其重要。

华智仁波切在《现观庄严论》的解释里，讲了一个非常关键的问题。他说，成佛不是大乘菩萨的目标。如果成佛也不是目标的话，那么大乘修行人到底有没有目标呢？

此话的真实意趣是，如果仅仅因为佛非常伟大、远离一切过失、圆满一切功德而发愿成佛，就没有考虑众生的解脱，所以不是大乘法。这句话揭示出，如果不考虑众生的解脱，即使为发誓成佛而再努力也不是大乘法。

作为五部大论之一的《现观庄严论》，不是浅显的论典，其中包含了很多修法和窍诀。很多高僧大德的窍诀，都是从五部大论等众多经论中提炼出来的。以上观点，也是华智仁波切从中归纳出的一个重要开示，大家一定要重视。

综上所述，发菩提心的第一个条件，是发愿度众生；第二个条件，是要有为度化众生而发誓成佛的决心。

在此，我不得不再次提醒大家，请回头看一看，自己在学佛后的几年、十几年甚至几十年中，所作所为是不是根本不考虑自身的解脱，而只关心如何利益众生？有没有这样的想法？如果从来都没有想过，相应的行动就更不要说了，那么，我们就不是大乘的修行人。即使每天念诵受菩萨戒的仪轨，如果没有“我要为度化众生而成佛”的决心，则念得再多、再动听，对我们也起不到任何作用，仅是形式而已，这是很可怕的。

如果至今还没有生起菩提心，就应当励力生起。其具体的方法，在《普贤上师言教》里有比较详尽的说明。《普贤上师言教笔记》中还有更广的一些修法，在《慧灯之光（肆）·加行的修法》中，已经收集了这些修法的详细内容，此处不再重复。开示不是论典，一看就能够领会，在领会之后若肯实修，就能够生起无伪的菩提心。

众所周知，一位体育运动员经过训练所获得的成绩，是未经锻炼的人所无法企及的。但是，如果我们经过锻炼，也同样可以做到。菩提心是否具备，是与锻炼与否密切相关的，而不是不可改变的。我们如果不从现在开始锻炼发菩提心，就将永远是自私自利的人，永远不能成为大乘修行人。如果锻炼一段时间（三个月、半年或一年），多少会修出些菩提心来。发菩提心不仅要靠锻炼，还须其他助缘，如听闻菩提心的功德、闻思相关的大乘经典、尽量地积累资粮等等，当然，

最关键的还是修四无量心——慈悲喜舍。若能这样，发菩提心也不是很难。对于不修行的人来说，发菩提心很难，但对修行精进的人而言，这也并非难事，学佛的人必须要过这一关。

正如以前所讲的比喻一样，古代的城市都有城墙围绕，假如城墙只有一个城门，则所有进城的人都必须通过此门，才可以到达城内的任何一户人家，否则一家也去不了。同样，如果没有过出离心和菩提心这一关，我们就没有选择的余地，就无法修习真正的大圆满、大手印、时轮金刚等法。如果过了这一关，修净土、禅宗、中观、大手印或大圆满，便可由我们任意挑选。

在家居士修出离心，与上班工作并没有任何冲突。一个现代人所要养活的家口，顶多只有七八个人。而在佛住世的时候，即使日理万机的印度国王，也可以在佛陀的适当安排下，使管理国家与修学大乘佛法齐头并进。同样，在我们生起出离心与菩提心后，也不是要立即不上班、不处理家务、放弃世俗的一切，只要对世间没有贪执之心，就可以在做世间工作的同时进行修行。生起出离心和菩提心不但与平时的工作没有冲突，在遇到一些棘手的问题，或者与他人发生利害冲突的关键时刻，真正的修行人反而会处理得更加完美。

当然，对于那些虽然相信因果轮回，但仅仅是为了得到一些世间圆满而做善事，却不愿意修解脱道的人而言，是不需要出离心和菩提心的。然而，对于修解脱道、修菩萨道的修行人而言，发菩提心是必须特别强调的首要问题。

有了菩提心，修行上的许多问题都可以迎刃而解，因为菩提心本身已经包含了积累资粮、忏悔清净罪业等等不可思议的能力。因此，菩提心是开启大乘佛法门扉不可或缺的“万能钥匙”。

菩提心可分为两种：世俗菩提心和胜义菩提心。前面所讲是世俗

菩提心，胜义菩提心就是证悟空性的智慧。胜义菩提心和世俗菩提心已经涵盖了所有的大乘佛法，是大乘佛教的精髓。所以，没有菩提心，就没有办法修持大乘佛法，菩提心是非常重要的。

大乘菩萨真正的菩提心，是指毫无自私地奉献、毫无条件地付出。尤其在遇到困难艰辛之时，能保持这种精神是极难的。平时我们在顺意安适之时，于修法打坐之中，偶尔生起“我为度化一切众生而发誓成佛，为了获得佛的果位，所以打坐、修行”的念头也许不是很难，但这种菩提心是不稳定的。只有反反复复地修炼，才会生起真实、稳固的菩提心。

只有依靠菩提心，才有希望走上大乘佛法的解脱道，这是真正的依处。无论是谁，都应该有一个依处。那么，我们应该把什么作为自己的依处呢？每个人都知道，以金钱、名誉和地位为依处是靠不住的。亲人、朋友、同事可以作为依处吗？亲眷好友可以帮我们解决一些现世的生活问题，但是，在了脱生死的难题上，他们却无能为力。佛经里将此比喻为：两个不懂水性的人同时溺水，是谁也救不了谁的。同样，亲友和自己同是凡夫，同在生死轮回中流转，他们自救尚且不能，又怎么能拯救我们呢？所以，把他们作为依处也是靠不住的。那么，以一些社会团体等为依处，是否靠得住呢？答案也是否定的。在解决生老病死、从轮回获得解脱的问题上，谁也帮不了我们。唯一值得我们依靠的就是解脱道，特别是菩提心。

即使我们现在活得很开心，但这种快乐是不可能持续到永远的，我们将来肯定会面临很多苦难。有的人因为现在没有明显痛苦，就不为来世作准备，却因为担心将来会过苦日子而处心积虑地去拼命挣钱，甚至不考虑因果，这是很愚昧的。他们没有想过，毕竟我们已经投生到人间，日子就算过得再苦，与三恶道的苦也是不能相提并论的。但

下一世我们会投生何处，是否还能像现在这样获得人身，这是很难保证的。所以，我们必须要为下一世作充分的准备，这才是理性的选择。所谓充分的准备是什么呢？既不是发财，也不是求名，而是要修法。小乘的法可以解决自己的问题，但解决不了众生的问题。所以，一定要发菩提心，唯有菩提心才能救度自他。

在以前的所有文章里，我都没有特别强调大圆满等密法。现在我本人也没有奢求证悟大圆满。为什么呢？是不是大圆满不殊胜呢？不是。大圆满、大中观等密法是非常殊胜的，但我的根机还不够，出离心、菩提心等基础还没有打好。这就好比一个人要画壁画，如果墙壁都没有，又画什么壁画呢？所以，首先要把墙壁砌好，然后才能于其上作画，目前我的状况就是如此。所以，虽然大圆满、气脉明点等修法是我所欠缺和必须的，但我现在只能处于希求、向往出离心和菩提心的阶段当中，暂时不去追求、向往大圆满等密法，因为即使向往，也是无济于事的。现在我唯一的希望，就是将基础打牢。而基础的修法只有两个，一是出离心，二是菩提心。外加行、内加行的很多修法，都是围绕这两个修法而展开，都是为达到这两个目的而进行的。

我当前的境界就是这样。不知道你们的境界如何，你们追求的目标是什么，这些只有你们自己才了解。我想，作为一名佛教徒，尤其是听闻过许多大乘佛法的佛教徒，其目标绝不应该是金钱，绝不应该是现世生活中所谓的圆满。很多人或许还是像我这样，离大圆满等高深密法尚有一定的距离，这种人就应该从基础的出离心和菩提心开始。

出离心要从人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这四个外加行修起。外加行修好以后，出离心自然而然就会有了。世俗菩提心包含愿菩提心和行菩提心，愿菩提心的修法就是以慈悲喜舍四无量

心的修法为门径，以此修法即可产生慈悲心。一旦生起慈悲心，离菩提心也就是咫尺之遥了。只有像这样一步一步地走，我们才会有希望。

所有修行人都应该自我审视，问问自己究竟在希求什么，树立了怎样的目标。如果发现目标不正确，就等于发现了自己最大的不足。那么，我现在就只能算是一个尚未入门的人，如果再不努力，就将永远是凡夫。如果现在肯踏实地去做，每个人都能生起无伪的菩提心。因为，释迦牟尼佛所传的菩提心修法，主要就是针对像我们这样没有入门、没有发菩提心的人而言的。

以前的一系列开示，几乎都是关于出离心和菩提心的，虽然我也了解五部大论或密宗的修法，但这些法目前对许多人而言，并没有太大的作用。就像厨师应该做食客能够消化的饭菜一样，假如厨师做了很多，食客的肠胃却不能消受，又为什么要做这么多呢？我之所以现在不太愿意介绍许多高深的法，也就是因为这个道理。

为什么我要反复强调这些基础修法呢？因为这样反复，就可以使人有更深刻的感受，就能更重视这些基础。如果我只是轻描淡写地随口带过，你们就不会有深刻的体会和印象。或许有人已经因为我的唠叨而厌烦了，但无论怎样，出离心和菩提心都是贯穿于修行始终的中心要点。

有些人将这些基础修法弃置不顾，在不知道何为灌顶，不知道灌顶后该做什么、不该做什么的情况下，不辞辛劳地奔波于藏汉两地，到处去接受灌顶。但这样的结果，却与解脱道没有多少关系。所以，希望每个修行人都能以出离心、菩提心为目标，严格地要求自己。在出离心和菩提心没有修出来之前，不要修任何密法，只需坚持不懈地在这两个修法上下工夫。只有过了这两关以后，才能考虑大中观、时

轮金刚、大手印、大圆满等高深妙法。在藏密里，殊胜的法多如牛毛，应有尽有，但如果没有出离心和菩提心的基础，是没有资格修这些法的。总之，目前对我们而言，唯一最关键的、最重要的就是出离心和菩提心。

2. 无缘殊胜

所谓无缘，就是空性之义。我知道，绝大多数人还没有证悟空性，即便如此，也不用着急，只要能修起出离心和菩提心，证悟空性也是轻而易举的事情。但是，如果没有出离心和菩提心，妄想证悟有如蒸沙成饭，就像在春天播种就很容易长出庄稼，而在冬天撒种，则因为机缘不成熟，再努力也是徒劳无功一样。在所有的条件成熟以后，一切愿望都会瓜熟蒂落的。

佛经对无缘殊胜的要求是，在不离空性境界的同时，去行持布施、持戒等六度。例如，放生的时候，应了知放生者（自己）、所放生命和放生行为都是无有自性、如梦如幻的，亦即做到三轮清净（或称三轮体空），这就是无缘殊胜。

在没有证悟空性时，真正的“无缘”是无法达到的。这时，我们可以按“相似的无缘”来行持，它比较接近无缘，却不是真实的无缘。比如，我们将中观的思维方法学好后，就能深刻体会到，一切法都是显而无自性，是如梦如幻的。但这只是字面上的了解，而并非真实的证悟。仍以放生为例。最好在放生的同时，至少也应在放生完毕回向的时候，能以中观理论来抉择三轮的无实空性，这样的抉择就叫“相似的三轮体空”。这虽然不是真实的三轮体空，但已经比较接近于真实，可以作为初期的三轮体空来行持。

以上介绍了相似的无缘与真实的无缘。真实的无缘是指登地的菩萨在证悟空性后，于不离空性境界的状态下行持六度万行。因为菩萨

已经证悟了一切现象都如梦如幻，故而没有任何执著。但是，没有证悟的人最多只能做到相似的三轮体空。如果不懂中观，那么就连相似的三轮体空也无法做到。如果相似的无缘与真实的无缘都做不到，“无缘”之说又从何谈起呢？

针对这种人，佛陀也为他们指明了一条路。佛经中讲，在行善时，虽然不能做到“无缘”，但也要认认真真、一心一意地去做。所谓的“一心一意”，是指在行善时，不但身体要认真去做，内心也要如理如法地发心、回向，认真谨慎地观想、作意，这可以算是“无缘”的最低限度。如果身体在行善，心里却在胡思乱想，就只是表面上的善事，做表面善事是劳而无功的。所以，大家应当对此加以重视。

如果要解脱，必须证悟空性，无论困难有多大，都一定要知难而上，这是最后冲刺的一关。早期要过的关是出离心和菩提心，在出离心和菩提心完全具足以后，还要过证悟空性这一关。即使已经圆满了出离心和菩提心，如果没有证悟空性，离解脱就还有一定的距离，所以，我们最终必须证悟空性。

在没有证悟之前的“无缘殊胜”，就是在出离心和菩提心的基础上，认认真真、心不散乱、如理如法地去行持。虽然现在做到无缘殊胜有一定难度，但如果具备出离心和菩提心的基础，证悟空性也是指日可待的事，因为菩提心与证悟空性的智慧是互相观待的。也就是说，如果证悟了空性，出离心和菩提心就能自然而然地生起；有了出离心和菩提心，证悟空性的智慧也就唾手可得了。

3. 回向殊胜

回向的含义是什么呢？譬如，有十个人，其中只有一人有食物，而其他九人却没有，现有的食物本来可以被拥有者独享，但他却舍不得，而愿与其他九个人共同分享。回向的含义也与此类似。人们在行

善时所造的善根能够获得善报，但大乘的修行人却不愿独自享受此善果，而是将它分给普天下所有的众生，这就是回向的内涵。

回向有两种：一是有毒的回向，二是无毒的回向。所谓“有毒的回向”，就是有执著的回向。《般若波罗蜜多经》里讲过，凡是有执著的善根，就像有毒的食品。虽然在吃有毒食物的时候，也许还会感觉味道鲜美可口，但当毒发之时，就会痛苦异常。同样，有执著的、不是三轮体空的善根，虽然也会带来一些临时性的善报，但因为是有漏之法，所以不但不能最终脱离轮回的痛苦，反而会引发众多苦受。

无毒的回向是指无执著的回向、无缘的回向，也即在证悟空性的境界中回向。无毒的回向又分为两种：一是真实的无毒回向，二是相似的无毒回向。所谓“真实的无毒回向”，是指登地以上的菩萨在无缘禅定中的回向，这是薄地凡夫所无法做到的。我们现在只能做相似的无毒回向，这种回向不是指以中观的逻辑来抉择一切法是空性，而是按照《三十五佛忏悔文》里所讲的方法，真心诚意地进行观想：所有十方三世的佛菩萨如何回向其善根，我也如是回向我的善根。这种回向，就是相似的无毒回向。

很多经书上说过，这虽然不是真实的无毒回向，却可以代替无毒回向。例如，在放生过程中所造的善业该如何回向呢？我们应一心一意地想：过去的佛、现在的佛、未来的佛如何回向他们的善业，我也如此回向我的善业。这就是无毒的回向。当然，我们也可以念诵《普贤行愿品》，因为其中包含了很多殊胜的回向。如果不会念或没有时间念其全文，就可以念诵从“文殊师利勇猛智”至“为得普贤殊胜行”的八句两个偈颂。龙树菩萨说过，这八句两偈是整个《普贤行愿品》的精华。所以，仅念这八句就等于念诵了全部的《普贤行愿品》。这种回向不但简单易行，同时又是相似的、清净的无毒回向。

做了善事以后，一定要如理回向。因为善业在没有成熟前，就有可能遭到损坏。什么情况会毁坏善业呢？

第一，发嗔恨心。在大乘佛教里，所有烦恼中最严重的就是嗔恨心。生起严重的嗔心，立即就可以毁坏一百个大劫所积累的善业。

第二，自诩功德。例如，某人在念了一亿文殊心咒以后，故意在他人面前卖弄自己的功德，炫耀自己的修行，夸夸其谈地宣传自己如何了不起，这样也会毁坏自己的善业。

第三，于善生悔。例如，某人如理如法地放了生，可是，过了一段时间后，就生起后悔心："我当时的放生是在浪费钱财，是不应该做的。"像这样的后悔，就会立即毁坏以前所做的一切放生善业。

第四，颠倒回向。例如，某人在行善之后，如果这样回向："祝愿我依靠此善根，能够成为一个很有实力的人，从而消灭我的怨敌某某人。"这就是颠倒回向。凡是以贪嗔痴为根本的回向，都叫颠倒回向。这样回向以后，虽然有可能成熟其所发的恶愿，但在此果成熟以后，就再也不会产生其他的善报。

如果我们不及时如法地回向，在以上这些情况下，即使再多、再殊胜的善根，都会被毁于一旦。在这些毁坏善业的因素当中，最容易出现的是嗔恨心，它能毁坏难以计数的善业，对凡夫而言，是非常可怕的。所以，行善之后必须立刻回向。

如理回向之后，善业是否便不会被毁坏呢？如法的回向，特别是在为菩提而回向之后，在一般情况下，善根是不会被毁坏的。这就像在计算机中保存文件一样，在文档保存好以后，通常是不会丢失的。

此外，回向应当与发心相应。我们的发心如果是为一切众生而行善，最后也要为一切众生而回向。前后不应该是矛盾的。如果发的是菩提心，回向却是为自己就不合理。按照大乘佛教的思想，我们既不

能为这一世的圆满——自己的健康、长寿、发财而回向，也不能为了获得声闻、缘觉的果位而回向；而是要为证得菩提、获得佛陀的果位而回向，这是最殊胜的回向。这样回向后，善根生生世世也不会穷尽，其善果虽然一次又一次地成熟，却永无完结之时。因为善根已经回向了菩提，所以在未证得菩提之前，它们是不会消失的。

回向和发愿有何差别呢？在行善（如放生）时造了善业，以此善业为前提，于行善后所发之愿即是回向。平时，不以所造善业为依托的发愿，即是普通的发愿。如看到佛像、佛塔时，于其前发愿“祝愿我生生世世……”这就不是回向而是发愿。回向和发愿的差别在于有无行善，有无所回向的善业。

在此，还有一些需要强调、值得注意的事项：

第一，作为一位大乘修行人，无论是发愿还是回向，首先应当发誓：“祝愿我在从今乃至菩提间的生生世世中，即使为了自己的身体乃至生命，也不伤害任何一个有情的性命，即使众生的一根毫毛也决不损坏。”当然，因为誓言一定要做到，如果这种发誓暂时无法完全做到的话，作为大乘佛子，最低限度也要这样发誓：“祝愿我在从今乃至菩提间的生生世世中，即使为了自己的身体乃至生命，也决不故意伤害众生的生命。”如果连这一点都做不到，修学大乘佛法就无从谈起。不仅如此，我们还应当让自己尽早发起并实现前一种无上、伟大的誓愿，并将其作为目前的修行目标与奋斗方向。

第二，佛经中记载，每当我们回向时，无论所做善业是大是小，绝不能发“祝愿我依靠此善根，从而获得转轮王的果位或者健康、长寿”等人天、声闻乘之愿；而是应该发愿：“愿我依靠此善根，能够生生世世成为众生的怙主（怙主指救度众生的人），成为度化众生的人。”这样专心致志地发愿回向，就是大乘菩萨的回向。

回向可以比喻为一个人舍不得将食物独自享用，而将它与众人分享。那么，在回向之后，自己的善业是否也随之而减少了呢？就如某人以十元钱来用于十人共分，此人只能得一元钱一样。但是，善根却不是这样的。越是回向给众生，善根就越增长；越是舍不得回向，善根就越有可能减少。善根在此方面的特点，是与世俗事物恰好相反的。我们千万不要忘记回向。

回向时，如果想简单，就可以念诵《普贤行愿品》中的那八句二偈；如果想广繁，也可以选择其他较长的回向文，如《入菩萨行论》的最后一品是回向品，其中的内容都是大乘菩萨的回向，念诵这一品的颂词也很殊胜。

但值得注意的是，发愿文、回向文有无加持力，与其作者有极大关系。像我们这样的凡夫能否写回向文呢？如果自己发心清净，此清净心可能有一些能力，但是，我们写的回向文本身却没有任何加持，即使念上一千遍、一万遍，也没有任何作用。所以，回向文的作者最好是登地菩萨，至少也应该是加行道高层次的证悟者，只有他们的语言才会有加持力，平时我们也应念诵这种回向发愿文。

无垢光尊者讲过，所有的善业，无论大小，都不能离开这三个框架，都要框于此三殊胜中间。如果不离开三殊胜，则所做的一切善业皆为解脱道；如果离开这三种殊胜，即使表面上再伟大、再深广，也不是解脱道。所以，这三个殊胜非常重要。

对我们多数人而言，虽然目前很难做到无缘殊胜，但也可以暂时以相似的无缘殊胜来代替。如果想真正做到发心与回向殊胜，肯定也要以一定的修行为基础。正如体育运动员为了取得异于常人的成绩，就要提前锻炼一样，要发如此伟大的誓愿，肯定是要提前修行的。没

有修行，就不可能发此大愿。希望每一个修行人都能重视、实践这三个殊胜，尤其是出离心和菩提心，至于其他的修法，在将基础打牢以后再修也不迟。

生存的方式和生存的意义

一、为何要区分生存的方式和意义

生存的方式和生存的意义虽然是最简单、最基础的道理，但要做起来却不是很容易。从目前的情况来看，我们最需要和最缺少的，并不是密宗、大圆满，而是这些基础的修法和认识，因为最基础的也是最关键的。

虽然密宗大圆满是很高级的法，但以我们目前的状况来看，现在还不是修的时候。如果我们在目前的情况下修大圆满或是其他的密宗，效果不一定很好。这并不是说大圆满和密宗有什么不好，大圆满和密宗当然是很好的甚深之法；但修者的根机必须与法相配，我们需要的是效果，并不是大圆满、生起次第、圆满次第的名声。如果根机不配而提前修大圆满、修密宗，效果就不是很理想。

整个佛法，尤其是藏传佛教特别讲究次第。修行人的层次也是参差不齐：有些人修了很长时间，修行也比较好；有些人又刚刚开始，

连佛教的一些基本道理都不太了解。但总的来说，基础的问题仍然是最关键、最需要的。现在我也是在基础的方面努力，并没有去修大圆满、生起次第、圆满次第等等。我相信，只要基础打好了，其他的都好说；基础不好，修什么法都不会有效果。所以，在基础上面我们一定要下工夫。

基础是什么呢？你们都知道，基础是出离心和菩提心。虽然每个人都会说，但是做到了没有？以前我们讲过“佛教的定义”，对一个修行人来说，怎样衡量自己修的是不是佛法呢？藏传佛教的高僧大德们在很多论典中对佛教下了这样的定义，很简单，就一句话——修任何一个法，能够断除烦恼的叫做佛法；不能断除烦恼，或者对断除烦恼没有什么帮助和效果的，就不是佛法。

很多人学佛的时间比较长，既修完了五加行，又念了很多咒，每年也听了很多开示，现在我们回头自我检查一下，我们在修行结果——断除自身烦恼方面有没有明显的效果和进步。如果没有的话，虽然不能说以前的修法都是白修，当然有善根，至少在我们心田里播下了很好的种子，但谈不上是真正地断除烦恼。如果是这样，就需要调整，看看问题在哪里，究竟是我们的修行方法不对，自己与所修的法不适应，还是自己不够努力。我想，最根本的问题，就是基础没有打好，或者没有巩固好。有一点基础的人，需要巩固基础；没有基础的人，就要打好基础。所以，我们应当从出离心开始修。

为什么要讲生存的方式和生存的意义呢？我觉得掌握这一点很重要。现在很多人，包括不少学佛的人都把生存的方式和生存的意义混为一谈，这是错误的。除了生存的方式以外，没有生存的意义，就像愚昧无知的畜生一样。

对一个动物来说，如果因前世的因缘能够活到十年、二十年，它

也顺利地活到了十年、二十年的话，这就是它的胜利。对它来说，这就是生存的意义。

很多人也是这样，生存的意义当作生存的方式，生存的方式当作生存的意义。不学佛的人是这样，居士当中的部分人也是这样。这两年学佛的人越来越多，但有些人的所谓学佛，只是为了追求人天福报，既不特别地强调下一世怎么样，更不寻求解脱，主要是在现世生活中能够过得好一些——健康、长寿、发财，就是为了达到这一点目的去烧香、拜佛、念经等等；从外表上看是在学佛，但实际上是把佛法当成了一种生存的方式。不信佛的人，将努力工作作为生存的方式；信佛的人，将去庙里烧香拜佛作为生存的方式。这种所谓的学佛，根本没有涉及生存的意义。我们应当分清什么是生存的方式，什么是生存的意义，这是基础的基础，是学佛的第一个入口。

二、生存的方式

生存的方式，是指衣食房车等生活的条件。修行人的生活模式应该是什么样的，佛的要求又是什么样的呢？

是不是所有的人都要像米拉日巴尊者那样放弃一切到山洞里面去修行呢？能够这样做当然是很好的，但很多在家人做不到，因为做不到，所以佛也没有这样要求。简单地说，佛对所有佛教徒只要求四个字，就是少欲知足。对于出家人和在家人来说，少欲知足四个字的含义不尽相同，作为在家人，我们应该怎样去理解这四个字的意思呢？

我见到的有些人中有这样的情况：一个人拥有三四套别墅，但这些人却并没有住这些房子，而是很多时候都在办公室的沙发上睡；还有很多人有三四辆车，但是只用一辆车，其他的又闲置于车库……这

样的生活，就不是少欲知足。另外，从整个世界的角度来说，过度地开发能源、过度地砍伐森林等等，这些都是错误的生存方式，也不符合佛的要求。

该怎么理解佛的要求呢？虽然人的生活离不开金钱，如果根本没有钱，现代人便没办法生存，佛也没有说这些生活的基本条件不能有；但佛要求我们，在一般的情况下，个人的生活应当尽量地简单一点儿、朴素一点儿，只要能够生存就可以了，不一定要生活得太优裕。这不是说一定要吃不好吃的，一定要穿很旧的衣服，一定要住很破的房子。佛也说了，如果因前世的福报，自己在这一生当中不需要太多的辛苦，不需要花太多的时间，就能过上很优裕的生活的话，也不一定要过很朴素的生活。少花一些精力来追求物质财富，过简单的生活，也就是说不能太奢侈，这样就可以节约很多时间来做很多有意义的事情，这是佛告诉我们的生存方式。

但我们往往会为了一些没有必要的生活，而给自己带来很多的痛苦。譬如说，现代文明病的三大根源——肉、牛奶、鸡蛋，都是根本没有必要的食品，但为这没有必要的食品，我们却不知杀了多少生命，给众生带来了多么大的痛苦！我们以前都不知道，都在依照一种不正确的模式生活，以至于给很多众生带来了很大的痛苦！这只是一个比喻，其他方面我们也可以依此类推。

佛在任何一个问题上，都特别讲究不要堕两边，不要走极端。如果生活太穷，就走极端了，只有像米拉日巴尊者那样的人，才能在那样恶劣的环境下修行，绝大多数人不行；但是，如果生活太腐败，吃多了、睡多了、电视电脑看多了，就会导致各种各样的病。很多医学博士也讲过，因为美国人吃肉吃多了，所以百分之五十的美国人得了心脏病。因而，佛给我们制定的生活模式，就是尽量地简单一点儿。

另一个关键性的原则，是不能以杀盗淫妄等十不善作为生存方法。在不违背这个原则的前提下，如果生活过得好也没有什么问题。但只有极少数福报很大的人，才能一生当中既不太费力，生活也能过得很好。一般而言，生活过得越好，付出就会越大；所以，佛要求我们尽量地选择比较简单的生存方式。

大家想想：以前没有学佛的时候，自己有没有将生存的方式和生存的意义分开过？我想应该没有。那个时候我们一般会认为，吃喝玩乐就是生存的意义；但佛告诉我们，吃吃喝喝只是生存的方式，而不是生存的意义。

譬如说，一辆汽车的生存意义是不是燃烧燃料呢？当然不是。汽车生存的意义，就是交通运输，燃烧燃料只是它的生存条件；因为有了燃料它才有活力，才可以做事情。人也是这样。衣食住行等等，是人生存的方式，至于生存的意义，学佛的人与不学佛的人在认识上会有很大的差别。

现在我们懂得了佛讲的道理，也在跟着佛陀学习。佛告诉我们怎么做，我们就尽量地去做。虽然我们不能百分之百地达到佛对我们的要求，如果百分之百达到了，我们就成佛了。但我们可以做到百分之三十、五十，能做多少就做多少。做的时候从哪里开始呢？就是从区分生存的意义和生存的方式开始。

吃好吃的食物、穿漂亮的衣服、住豪华的房子不是生存的意义，以后我们只能把金钱等世俗的东西当成维持生命的条件。

不学佛的多数人就没有这样的概念，包括世间的哲学，也根本分不清生存的意义与生存的方式，真正能够懂得什么是生存意义的人只有佛陀。

曾经有一个有钱的人告诉我，他做一桩生意可以挣几百万，但这

对他来说只是在银行存折上面多了几个数字而已。这是什么意思呢？他有吃有穿，一个人能用的就只有这么多了，再多几百万、几千万也用不着。我觉得他说得很不错，事实就是这样。当然，如果他把这些钱财拿来做慈善，做一些有意义的事情，那是另外一回事；如果不做这些事情，只是积累很多金钱，这是不是生存的意义呢？不是。

三、生存的意义

生存的意义是什么？关于生存的意义，虽然很多人有不同的观点，但最终的意义，就是要为解脱作一些准备。现在大城市的人都买了各种各样的保险——生病了，有医疗保险；年老了，有养老保险……在一定时间和范围内，这些保险也能起到一些作用，但死了有没有保险呢？没有保险！真正大难临头的时候，很多人就没有任何保险了。当然，如果确定后世不存在，人死了就一切结束了，那么，有养老保险、医疗保险也就可以了，我们不需要为死亡以后考虑。但从人类有史以来到今天，任何一个哲学家，任何一个科学家，都不能真正推翻轮回学说，证明后世不存在；相反，轮回存在的如铁一般的证据却越来越多，这不是什么猜测，而是在活生生的现实生活中看得见、摸得着的东西。我们没有办法回避现实——后世一定存在，既然如此，那我们该怎么办，需不需要为后世考虑呢？当然更需要了。

从现在开始，我们要往解脱方面去想，通过轮回过患、死亡无常等修法来培养出离心，走上解脱道，就是生存的意义。因为真正能够走上解脱道，就彻底地解决了我们的生老病死。如果是大乘佛法的话，不但解决了自己的生老病死，而且也可以逐渐解决所有众生的生老病死，所以，我们要高瞻远瞩，不能只看到现实生活当中的一些蝇头小

利，这样我们会彻底失败。很多人就是在这样的情况下，充满悲伤、充满嗔恨地离开了人世，因为他们生前没有区分生存的意义和方式，所以导致了这些问题。如果我们现在仍然做不到的话，将来也会像他们一样。这种失败不像世俗间争权夺利的失败，那些失败是小失败，不是什么了不起的事情，但在我们一生结束的时候还是以失败而告终的话，那就是最大的失败。以后还有没有这样的机会来弥补呢？很难说。所以，现在我们一定要在行动上分清生存的方式和生存的意义。

修行的目的不是为了健康、顺利、发财，而是为了解脱。只有断除烦恼以后，才会获得解脱。虽然在三年、五年当中彻底断除烦恼不太现实，但减少烦恼没有？即使没有明显地减少，但往减少的方向走了没有？这也是一个问题。我们就从点点滴滴去做，没有必要谈佛的境界是什么，菩萨的境界是什么，《现观庄严论》讲什么，中观讲什么，月称菩萨说什么，龙树菩萨说什么；这些太多了，一生都说不完。寻根问底地去追究这些佛的境界、菩萨的境界没有用。

我也有这样的体会。我们学《现观庄严论》的第一个问题，就是讲菩提心，讲得非常复杂，每一个字上面都有很多不同的观点，不同的观点我都设法去掌握。比如说：菩提心有什么样的分类，分开以后有多少，归纳以后有多少；世俗菩提心是什么样，胜义菩提心是什么样等等，天天研究这些；对一个观点有支持的、有反对的，反对的人用什么样的逻辑、什么样的理论、什么样的教证去驳倒对方，对方又怎么样反驳等等，在菩提心上面花了很长的时间。几十年过去了，我还没有菩提心，这是多么令人汗颜的事啊！但有些人不是这样，他不管菩提心的若干观点，只是去修菩提心，结果人家修成了，我们却没有修成。

作为居士就更不能像我这样。本身居士就没有那么多的时间，短

短的时间内，又去听这个法、听那个法；如果一个都不修的话，就像一个人吃东西，吃完了之后却不能消化，结果全部吐出来一样没有任何意思。

我这几年没有讲太多的逻辑，除了针对目前居士容易有怀疑的地方，或必须要说清楚的少数问题给了一些解释以外，其余都是真正的修法，但你们修了没有？当然，如果你们反过来问我，你修了没有？那我很惭愧，我也没有修。从现在起，我们都不能这样继续下去，大家要一起修，所有人都要修，我要修，你们也要修，这是最关键的。

我们在理论上早就知道什么是生存的方法，什么是生存的意义，但是在日常生活当中还是跟没有学佛的人一样，还是把金钱当作生命的意义。从此以后，我们应该将二者区分开，把金钱看得淡一点儿，没有以前那么执著。实际上，“金钱”这两个字，包含了很多很多的内容，所有的身外之物，都可以用“金钱”两个字来代表。

我见过很多生意做得比较大的企业家。据他们说，他们的事业不是为了自己，而是为了扶贫，为了弘扬佛法等等；如果真的是这样，也不需要放弃金钱，只是内心不能那么执著。

我经常听到很多居士对我说，希望佛菩萨能给他加持，让他的生意做得更好，能挣更多的钱去供养三宝。虽然这个发心不错，但实际上我们不需要用钱来供养三宝。真正的佛菩萨不希望我们有更多的钱，他们更希望我们有出离心、菩提心。对佛菩萨来说，我们有钱没钱无所谓，他们希望我们的是，只要生存没有太大的困难，就一心一意去修行，竭尽全力地把握住自己的生死，这是我们目前的工作。

寂天菩萨在《集学论》中通过引用教证也阐述过一个观点：如果菩萨自己一个人到静处去修行，耽于减少烦恼的幸福、禅定的滋味，而不度化众生，这是菩萨的堕落。所以，如果有了菩提心，事情还是

要照样去做，但做事情的目的就不一样了。

有一个比喻可以说明这一点。你们每个人肯定都知道飞蛾，但你们知不知道飞蛾为什么投火，挡都挡不了，冒着被烧死的危险，一定要投到火里面去，它是不是要故意自杀呢？不是，它就是很喜欢火，所以一定要投到火里面。

这不是上帝的安排，也不是无因无缘，蝴蝶对火就不那么敏感。也许从现代生物学或医学角度来说，有一些物质方面的解释——在飞蛾这种昆虫身上，有一些对火非常敏感的物质。现在的所有事情都是用科学来解释的，但最关键的原因却不是这个。

所有事情都有因缘，因缘有远的因缘和近的因缘，也叫做远因和近因。远因是很早以前造成的一种因，近因就是当下的因。现在我们从物质方面所作的所有解释都是近因，它的远因是什么呢？是飞蛾的上一世非常执著自己的相貌，或是非常喜欢漂亮的人，特别地执著色蕴；无论是男的女的，无论是对谁，下一世就会投生为飞蛾。飞蛾投火身亡的原因就是贪心。

我们都是凡夫，死了以后一定要投生，非投生不可，连佛都挡不了。如果佛能够阻挡，今天我们肯定不会在轮回里，佛已经把我们全部度完了，但事实却并非如此。作为凡夫，谁都不能选择一定要投到哪里——一定要做人，一定要做天人等等。为什么我们一定要反反复复、不由自主地投生呢？这肯定不是我们的本愿。如果出于自愿的话，那绝对没有一个众生愿意投生为畜生，更没有愿意投生到饿鬼、地狱道的，但地狱里面却充满了无以计数的众生。为什么呢？因为我们对轮回有贪心，这是很简单的道理。

对不太了解佛法的人来说，怎么样走解脱道，是一个非常复杂的问题。解脱在哪里？解脱的路线怎么走？地球上的任何一个地方，都

可以通过地球仪、地图来查找路线；但解脱的路怎么走，就似乎显得很麻烦。但是，依靠佛的教诲就不是很难。就像一条街上的所有人都在往前走，其中一个人一下子掉头往回走一样。在轮回的道路上，所有的众生都是往前走。往前走走到哪里呢？走到地狱、旁生、饿鬼道等处，但修行人却往回走了，往回走，走到哪里呢？就是要回归自然。

现在不是很多人说要回归自然吗？但世人所回归的“自然”，不是真正的自然。真正的回归自然，就是走解脱道，放弃对轮回的贪欲心。目前我们需要的，就是出离心。从今天起，我们不能把金钱当成生存的意义，也不能把传统观念当中的儿女家庭、天伦之乐等等当作生命的意义。

对一个凡夫来说，生命轮回非常痛苦。也许有些人不一定承认，他们没有经历过太多的痛苦，拥有一些暂时的幸福生活，就自以为是地说，我的生活已经是人世间最顶峰的生活了，什么极乐世界、解脱，我根本不需要！但他们看错了，他们目前的幸福生活并不是永恒的，这是他们对轮回的认识不够造成的。具体的道理我不讲，在人身难得、死亡无常，尤其是轮回过患里面讲得很清楚。通过观修我们就能知道，如果这样一直往下走，前途是非常可怕的，所以我们必须回头！

从现在起，为了获得解脱，我们必须放弃那些世俗的金钱、名利。当然不是全部放弃。释迦牟尼佛在显现上也天天托钵化缘，天天要吃饭；当然，佛吃不吃饭肯定是无所谓的，但在众生的眼里，佛也会如此示现，凡夫就更做不到彻底放弃世俗生活。但除了生活以外，我们还要有一个坚定不移的决心——走解脱道。在此基础上，哪怕念一句咒，就已经开始回头了，走一步是解脱道，走两步也是解脱道，走得越多，离解脱越近。依照我们以前的方式生活，不回头一直往前走，就会离解脱越来越远。

说起来很简单，做起来却不是很容易。出离心比菩提心容易一些，所以我们先易后难，能做到的先做，释迦牟尼佛的方法也就是这样；不能把最难的东西先推给你，否则所有的人都会灰心失望，能做到的先做，做完以后再做其他的。出离心生起了，就修菩提心；菩提心有了，就修空性；显宗中观的空性了解以后，就提升到密宗大圆满的层次：这是最踏实的路。

虽然我讲的这些内容，是针对刚刚学佛的人而言的，但我想很多人还是需要的。让你们讲什么是出离心，什么是菩提心，你们多数人都会讲，考试能及格，但是在实际行动上及不及格？我想我不及格，你们及不及格？如果不及格的话，那我们还是需要实实在在地修。

前几年我讲了出离心和菩提心，去年又讲了很多空性的修法，今年又回到最基础的地方，像幼儿园的小朋友一样从头开始学。你们是不是有点儿不理解，但我认为这是需要的。你们可以想一想：自己是不是需要调整一下？在实际行动上，你们是不是把最基本的修法修好了？空性、大圆满离我们还很远，所以你们不要要求修最高的法。

我不给你们布置其他的作业，你们每个人都有很多文字上的作业，再不能多了。但是我也给你们安排一个作业，你们要认真地思考一下，这两年修行的进步是什么。过一段时间我要考试，考试的内容，就是问你们有没有菩提心、有没有出离心，在出离心、菩提心上面有没有什么进步、收获，内心深处有没有获得什么佛法的利益，这是修行人最基本的成就。

佛教徒的生活模式

作为一个佛教徒，究竟该怎么样生活，释迦牟尼佛早就给我们制定了一个模式，作为佛陀的后学者，无论在家人还是出家人，都应该遵循这个共同的生活模式。如果按照这套模式去生活，人生就会很有意义，此生也不会很痛苦，这就是佛教徒的生活模式。

一、不堕两边

释迦牟尼佛在律藏里面对出家人说：生活不能堕两边。所谓“堕两边”，也就是指陷入两个极端。

中观也提到两边，是指常见和断见。生活的两边，是指太艰苦和不知满足的两种生活方式。

太艰苦的生活，就是故意过非常贫穷、非常困窘的生活。当然，这是对一般人而言的，像米拉日巴那样的少数修行人，贫穷对他们来说不但不是修行的逆缘，反而是修行的顺缘，但不是所有人都能达到这样的境界。作为一般的人，如果过得太贫困，经常为了生活考虑太

多、操心太多，就没有时间考虑出离心、菩提心、解脱等等，虽然艰苦生活也许对有些人的出离心生起有一些帮助，但仅仅因为生活艰苦而觉得生活没有意义、活在人间没有意义并不是真正的出离心，这种人也不一定会去寻求解脱。真正的出离心，是要寻求解脱。日子过得苦也不一定有出离心，只有精通佛法，并将其融入自心的人，才有可能具备出离心。所以，普通佛教徒的生活不必过得太艰苦，更不能故意去过很苦的日子。

很多去过印度的人知道，印度有些外道的生活很艰苦——不穿衣服、不吃饭、不洗澡等等，有各种各样的戒律。他们认为这样苦行就会获得解脱。有些外道非常崇尚五火——四周燃起熊熊大火，再加上空中的烈日。他们认为，修行人应该跳到五火中被焚烧，在肉体烧坏之后，就有可能得到解脱。

“因明”里面也讲过一个外道宗派的观点，认为精神和肉体都是轮回的因，其中任何一个受到破坏，都有可能解脱，可以摆脱轮回。

我们一定要清楚，这些都是错误的观点。

佛教认为，众生流转轮回的因不是身体，而是业力，如果业力存在，即使肉体一再地消失、完结也没有用。因为我们的阿赖耶识上留下了很多以前的习气，当这些习气成熟的时候，肉体随时都会产生。可以这么说，从山河大地、日月星辰到众生的肉体，都是阿赖耶识的产物，就像唯物主义所说的精神是大脑的产物一样，只要阿赖耶识上有业力，再怎么折磨肉体也无济于事，所以，释迦牟尼佛要求佛教徒不要故意去过艰苦的日子。因为无论多么艰苦，也只是自己痛苦而已，不可能从中看到解脱的曙光。

不可否认，如果不是不想过好日子，而是因为福报不够，没有条件过好日子，那是另外一回事。释迦牟尼佛不是说学佛的人不能贫穷，

必须富裕，不是说穷人不会解脱，或过苦日子的人不会解脱，只是说没有必要故意去做穷人，不要故意堕入一边，故意过贫苦的日子。

假如有些人本来经济很宽裕，却误以为生活富裕就不会解脱，必须吃苦才会解脱，佛就不赞同这些观点。佛陀认为，哪怕一辈子不吃、不喝、不洗澡，也不能获得解脱。

顺便插一句，有的外道又认为，在恒河里面洗澡可以获得解脱。这些都是没有根据的说法。身体上的污垢不会使我们流转轮回，如果心里的我执、贪、嗔、痴的烦恼洗不掉，那外表洗得再干净，都跟解脱没有关系；如果真正要洗，也是洗精神上，也即阿赖耶识上面的污垢，只有洗掉这些污垢，我们才会解脱。

不少人看过米拉日巴的传记，他在山洞里没有吃穿，更没有条件洗澡。还有很多以前藏地的修行人也像他一样，是在艰难困苦中获得解脱的。很多人在知道他们的事迹后，就想当然地认为，想解脱就要过苦日子。

其实，真正的苦行是要有耐心、有精进心，想方设法克服各种各样的困难，不畏艰险地认真修行，这才是苦行的意义。如果仅仅误以为不吃、不穿、不讲卫生就是苦行，就会解脱，那乞丐岂不是会率先成就了？

佛告诉我们，在不需要付出太大的代价和不太在乎的前提下，也可以过很富裕或很优雅的生活。

第二个边，也即第二种极端，是指通过付出很多的代价或依靠不正当的手段，不知满足地享受奢侈生活。

为什么这是一个边呢？因为，除了极少数人以外，大多数人必须为奢侈的物质享受付出巨大的代价——时间、体力、脑力等等，所以佛认为不值得，修行人应该少欲知足。

少欲知足这四个字，是佛给我们制定的一个生活法则和原则。这四个字的内容有很多的层次——对米拉日巴那样的修行人，对一般的出家人，对普通的在家人，都有不同的解释。

对一般人来说，少欲知足这四个字并不意味着不能吃好的、不能穿好的，而是说不能太奢侈，应该过平常人的正常生活，该有的不能缺少，但不能欲望太强，以致超过一定的界线。

譬如，有些人认为，穿名牌衣服、开名车、住洋房等等是身份的象征，高层次的人物就应该如此，这样在社会上就会很有面子。其实这些都是不需要的，佛说的奢侈就是这些。作为普普通通的凡夫，如果不懂得少欲知足，不知道控制自己的欲望，光是靠外面的物质来满足自己是不可能的。因为欲望会没有尽头、无休止、无止境地无限膨胀，永远不会有满足的时候。任何人都有被别人超越的可能，如果因为不甘落后而去奋斗，就会没完没了，一辈子都在物质追求当中虚度年华，直至生命结束。贪得无厌的下场，就是永远也不会幸福！

关于这些，我们每个人在日常生活中都会找到很多事例，无论是观察自己，还是观察其他人都一样，所以，少欲知足是很重要的。

二、理应遵循的原则

远离这两个边以后，真正的生活模式是怎么样的呢？在不同的时代、不同的环境，生活的标准是不一样的。佛认为，佛教徒应以自己所处时代的普通生活水平为准绳，既不要太低，也不要太高，佛认为这就是真正的正常生活。

这样一来，我们是不是从此以后就再也不挣钱了呢？可以挣钱，但要掌握好如何看待钱财的问题。无论是自己挣的钱，或者是修学菩

萨道的出家人接受别人供养所得的钱，都要知道这些钱不属于自己，而是属于众生，自己只是帮众生管理和分配这些钱而已，哪里需要做善事，就把钱送到哪里。

如果抱着这种态度，则即使是在家的修行人，也可以去挣超过正常生活水准以外的钱；如果缺乏了这种态度，则无论是出家人接受别人的供养，还是在家人去挣超出标准生活之外的钱，都违背了少欲知足的原则，故而永远都不会幸福。

三、金钱不是万能的

按照佛说的去做，生活、金钱都不会给我们的修行带来违缘，否则，假如不会协调解脱和生活之间的冲突，很多人就会迷惑困扰，掌控好这一点是很重要的。

美国《新闻周刊》曾经提出过一个问题："金钱与幸福，哪个更重要?"

大家想想，如果让我们回答这个问题，我们会怎么回答。

释迦牟尼佛早在两千五百多年前就回答了：幸福才是最重要的，金钱并不重要，仅靠金钱是不可能让人类满足并从中获得幸福和自由的。但大多数人却认为，没有金钱，就不会有幸福，金钱是决定幸福的关键所在。

当然，除了极少数人以外，一文不名的人当然不会觉得幸福，但是否很有钱就很幸福了呢？不是，金钱绝对不是万能的！

在一些贫困地区，物质匮乏，贫穷的人们与发达的物质生活之间有着很大的距离，人人都想摆脱穷光蛋的生活，都认为如果有钱就可以解决一切。虽然每个人都知道人死的时候什么都带不走，但只是为

了在走之前自己过得幸福一点儿，大家都会拼命地为之奋斗不息，力图拉近自己与优裕的物质生活之间的距离。

然而，当真正有一天距离缩短之后，人们的幸福指数并不会随着物质的发展而提高。比如说，在北欧等很多经济高度发达的地区，国民福利非常好，人们应有尽有，什么都不缺，但这些国家的自杀率却异乎寻常地高——据世界卫生组织 1994 年公布的数据，芬兰、瑞士、比利时、丹麦、瑞典等国的自杀率均在世界排名前十位之内。对他们来说，金钱、物质等等就不是像我们所想象的那样重要了。虽然大家都过着富裕的生活，但很多西方人却并不快乐幸福。这一切表明，物质财富与幸福快乐之间并不是成正比的。

美国福布斯杂志曾以美国最富有的四百个人和另外一千多中、低收入者以及穷人为对象作比较调查，让他们从 1 到 7 选出一个数字，1 代表“我感觉非常不幸”，而 7 代表“我感觉非常幸福”。最后的统计结果显示，超级富翁们的幸福指数是 5.8。但是，在过去多年的调查中，专家们还发现，居住在寒冷的北格陵兰岛的因纽特人的幸福指数也是 5.8；此外，肯尼亚的马赛人——生活在简陋肮脏的草棚内，没有电也没有自来水的一群游牧民族，他们的快乐指数同样为 5.8。

美国密歇根州或兰市或普大学的心理学家戴维·G.迈尔斯（David G.Myers）根据 2000 年美国人口普查的数据证实，“财富与幸福之间存在着一个有趣的矛盾”。迈尔斯发现，自 1950 年以来，美国人均购买力增长了两倍。难道由此推算，美国人在 2000 年时的幸福感就应该是 1950 年时的 3 倍吗？……尽管现在这代人的经济条件比上一代人好了很多，他们却没有感到幸福。事实上，美国年青一代比他们的长辈更加焦虑。

美国心理学家琼·M.图文齐（Jean M. Twenge）对 1953—1993 年间

所作的二百六十九项研究指标进行了大规模分析，以测定当时儿童和大学生的焦虑程度。2000 年公布的分析结果表明，20 世纪 80 年代，美国儿童的平均焦虑程度高于 20 世纪 50 年代的儿童精神病患者。

英国未来基金会的迈克尔·威尔莫特和威廉·纳尔逊在《复杂的生活》一书中指出："在过去五十年里，物质财富的极大丰富并没有使人们增加多少快乐。这是进步的悖论。今天的一代人比以前更富裕、更健康、更安全，享有更多的自由，但他们的生活却似乎更压抑……"

美国社会心理学家莱恩博士经过研究得出：在最近四十年间，自认"非常幸福"的美国人的数量一直呈下降趋势。一项最新统计还显示：在 1960—2000 年期间，按不变价格计算，美国人均收入翻了三番，但认为自己"非常幸福"的人却从 40%下降到 30%左右。在法国、英国和美国等经济发展较快的欧美发达国家，最近十几年间，精神抑郁的人数与年俱增。对此，莱恩解释说，收入水平与幸福之间并不是直线关系，而是曲线关系。在收入水平达到一定高度前，收入提高会增加幸福感；但当收入水平超过一定高度时，它的进一步提高未必会明显增加幸福感。

佛陀早就说过，金钱不是万能的！现在这句话已经被越来越多的事实所证明。上述的数据很明确地显示，人类幸福感的来源不是物质生活。

每个人都在追求幸福生活，但又似乎都在经历不幸。今天，越来越多的人发现，即使拥有更多的物质与金钱，并不能保证会因此而获得更多的幸福。这些道理在佛经里讲得非常清楚，但西方的经济学家和心理学家现在才发现。

龙树菩萨在《亲友书》里面讲过一个比喻："如麻风病虫蠕动，为得乐受皆依火，非但不息苦更增，当知贪欲与彼同。"麻风病人的皮

肤下面有一种小虫，病发作的时候奇痒无比而且也很痛，很多病人为了减轻痛苦就去烤火，不料小虫在受到刺激后反应非常强烈，结果使病人更加痛苦。这个比喻，就是暗指人的贪欲。我们一直都认为，金钱会给我们带来幸福，然后拼命去挣钱，结果有了钱反而更不幸福。

另外，《亲友书》及其他论典当中也讲："一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪。"物欲及物质享受就像盐水一样，人越喝口越渴，如果不懂得少欲知足，无限膨胀的欲望就会使人越来越痛苦。

事到如今，很多现代人心里都划了一个巨大的问号：我们以前认为，经济发达以后，人就会幸福，但如今的事实怎么并非如此呢？这是实实在在的数据告诉我们的啊！这是不是说明，当有一天我们像西方人那么富裕的时候，会不会也一样不幸福呢？

过去西方的一部分哲学家也认为：金钱或物质生活是幸福的来源。从文艺复兴运动的时候开始，就有人这么说。比如，人文主义之父彼得拉克就扬言："我自己是凡人，我只要求凡人的幸福！"

启蒙运动的时候，法国机械唯物主义的代表人物，那个一直高喊"人是机器"的拉美特利也认为，人们的快乐和幸福是肉体器官通过感觉而得到的。他说："幸福是不能依靠思想方式或感觉的方式的……如果在自己的思想中寻找幸福，如果想靠研究我们没有注意到的真理来寻找幸福，那就是在没有幸福的地方寻找。"

伏尔泰也认为，生理器官的满足是人们追求幸福的根源和动力。

他们竭力反对西方宗教的禁欲主义，认为感官享受是追求幸福的动力，无论是法律或者宗教，都不应该阻碍人的欲望。

在这些思想的带动下，西方人拼命地挣钱，在奋斗了几百年以后，却发现有钱了还是不幸福，尽管有了名车、别墅，有些人还有了游轮、飞机，但精神上却异常空虚、颓丧、痛苦，时至今日，他们已经无计

可施了。

英国伦敦经济学院的经济学家理查德·莱亚德（Richard Layard）在《幸福》（Happiness）一书中指出："自20世纪50年代以来，发达国家的人均收入已经翻了两番，我们拥有更多的食物、衣服和汽车，房子更大，中央空调更普及，有更多的时间和机会去海外度假，一周的工作时间更短、工作待遇更好，最重要的是，我们的身体更健康了，但人们没有因此而感到幸福。"

美国博士达林·麦克马洪（Darrin M.McMahon）花了六年的时间来研究幸福。他应用大量的历史资料以及人类现实生活中的经验作为参考写了一本书，叫做《幸福的历史》。书中指出:美国男性和女性的平均寿命在1900年为46.3岁与48.3岁，到了2000年已升至74.1岁与79.5岁。然而，如果从这样的资料就推论西方人因为物质与科学进展而愈来愈幸福，却是错误的想法。自1950年以来在美国进行的详细调查显示，美国人认为自己"幸福"的人数比例一直维持在60%上下，认为自己"非常幸福"的比例却从7.5%下降到6%。此外，单极型忧郁症比例也似乎大幅升高。

书的结论中写到："过去数千年来驱策着西方文化的那种渴望与追寻，那种崇高的不安，显示了人类只要维持着凡俗的身份，就永远无法知道某些事情，永远无法回答某些谜题。极致幸福的圣杯就是其中之一。如同神话里盛过基督宝血的圣杯一样，极致幸福也可能只存在于我们的想象当中，一个救赎的圣物，一只装盛我们痛苦的容器。"

所有这些结论，都是人类历史活生生的数据和经验告诉我们的。

佛教不排除轮回里存在相对而暂时的幸福，但不认为有绝对的幸福，总的来说，痛苦的比例占了绝大多数，这个观点也许现在我们可以接受了。但肯定还是会有很多人觉得，没钱的人痛苦，而有钱人不

会痛苦。上述事实已经说明，金钱可以给人类带来幸福的想法是错误的！

我之所以要说这些，是因为，只要我们按照释迦牟尼佛规定的生活方式去做，就能过上比较幸福而有意义的生活。

当然，如果温饱不能解决，那也不会幸福。但是，当生活水准达到一个标准以后，就一定要少欲知足，假如那时候还不知道少欲知足，就永远也不会幸福。

西方人经过了几百年，才发现以前追寻幸福的方法是错的。我觉得，也许再过一百年左右，全世界的人都会有这样的想法，最后都会不自觉地走到佛引领的这条道路上来，因为只有这条路才行得通，只有这样才会获得幸福。原来那种只有物质才能让人幸福的想法与说法，在今天看来，似乎是一个死胡同了。一方面，人类自己不会幸福；另一方面，大自然也不允许我们过这样的生活，没有那么多的能源，地球供养不起，人类别无选择，都要走这样的路。所以，只有懂得怎样生活，才会在轮回当中获得相对的幸福。

四、信仰——幸福的来源

另外，据一些调查数据显示，在其他生活条件完全一致的情况下，有信仰和没有信仰的人幸福感是不一样的，有信仰的人的幸福感会远远超出没有信仰的人的幸福感。

这是为什么呢？一方面，是因为有信仰的人可以在混乱的社会当中找到自己的定位和身份，在精神上有一个依处，明确了生存的目标；另一方面，也是最重要的，是有信仰的人会适当地控制自己的物欲，多多少少地知道物质不可能给人类带来最终的幸福，他们的欲望相对

来说不是那么强烈，因而相对比较幸福。

五、幸福的途径

我以前也说过，释迦牟尼佛不但在空性、无我、光明这方面是超凡绝伦的，就是在追求世间的暂时幸福方面，都是无可比拟的。只有佛陀的思想才是跨世纪的伟大思想。

以后我们要尽量地过这样的生活：只要有车开就可以了，不一定要有名车；只要有表戴就可以了，不一定要有名表；只要有衣服穿就可以了，不一定要有名牌……少欲知足当然不是叫你不要穿衣服、不要吃饭，那是不可能的。

戒律有一个不能逾越的原则，就是不能要求凡夫去做他做不到的事情。佛陀非常透彻地了解凡夫的心态，凡夫什么可以做到、什么做不到，他很清楚，所以佛不会有过分的要求。他不会说，所有人一定要过艰苦的日子，而是让他们要控制自己的欲望，把时间节约下来去做更有意义的事情。如果不这样做，首先我们永远也不会幸福，其次我们永远也做不出有意义的事情。在这一点上，大家务必要三思！

《亲友书》中有个偈颂是这样说的："佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。"佛陀谆谆告诫后人：在所有的财产中，知足少欲是最为殊胜的，所以应该恒常知足少欲。知足的人即使没有财产，也是真正的富翁，因为只有这种人才能获得究竟的大安乐。

《环球科学》杂志 2007 年第 4 期中有一篇文章，题目是《如何变得幸福》，文中指出："①不要专注于目标；②抽空当当志愿者；③习惯适度；④争取满足；⑤练习活在当下。"其中也没有说要挣很多

钱、穿名牌、开名车……可见我们以前的观念都陷入了误区。

释迦牟尼佛非常了解物质、金钱与人的欲望之间的关系，没有钱的时候人是什么样，有了钱，人的心态会发生什么样的变化，所以他才给我们量身订制了这样的生活模式。

凡夫却不知道自己的心态会发生什么样的变化，它的趋势会向哪个方向发展，只认为物质生活会带来幸福，因为我们今生没有很多钱，没有当过超级富翁，虽然前世当过，但早就忘了，所以对物质没有一个真正确定的定义。当物质生活跟我们有一定距离的时候，多数人会向往物质财富，认为只有金钱才是消灭一切苦难的万能解药。

真正有意义的是什么呢？这个问题只有到佛教里面去找答案。其他诸如哲学等世间学科根本无法回答这个问题。凡夫往往认为，人死了以后什么都没有了，人生意义就是及时行乐，趁着活蹦乱跳的时候，要抓住当下，尽情享受，然而，尽管在追求享乐的过程中，浪费了自己的生命，消耗了大量的能源，破坏了生存的环境，结果，他们还是不幸福。

这是为什么呢？就是他们寻找幸福的方法出了问题。

对多数人来说，了知这些是很有必要的。继续追求物质生活，还是换一种更有意义的活法，这对我们的人生去向具有十分重大的意义。

得到这样的人身，听到殊胜的佛法，还有一定的时间去修行，这是我们极为难得的一次机会。除此之外，世间的任何其他东西都不会如此难得。不要说世间人很羡慕的名利、财富等等，哪怕是珍贵无比的如意宝，我们前世都曾经拥有过，将来也一样会拥有，但这些东西并没有给我们今天留下任何好的结果。

我们一定要知道，就像汽车的用途不是燃烧燃料而是运输，燃烧燃料只是汽车的“生存方式”，在消耗燃料的同时，汽车也要管运输一

样，人的用途也不是吃喝玩乐，吃喝是人类的生存方式之一，但不是人类生存的最终目标。

什么是人类的最终目标呢？对没有信仰的人来说，这个答案永远也找不到；但作为一个佛教徒，我们要做的，就是珍惜现有的机会，好好地修行，更好地服务一切众生。

如何做一个标准的居士

讲法和听法的目的，都是为了让大家能有一点进步和收获。如果没有收获的话，讲再多也没有用，因此，此处我还是讲一个最基础、最简单的知识——如何做一个标准的居士。

你们也许认为："喔！这个很简单，我都做了七八年、十几年的居士了，这有什么好讲的！"但是，虽然当了七八年、十几年的居士，究竟是不是标准的居士，这就不好说了。所以，讲讲"如何当居士"、"如何培养出离心"还是有一定必要的。

也许很多人会有点儿失望："唉！又讲出离心，我都听腻了，没有什么值得听的。"但我认为，对我们这种人来说，出离心比任何修法都重要，菩提心就更不用说了。虽然空性的修法、大圆满的修法很重要，但任何事情都有一个过程，若按照它的程序去做，则会有所成就。如果程序、次第乱了套，就不会有什么结果。同样的，佛法的修法也不能乱了套。所以，我们有必要继续巩固基础，更何况有些人甚至连基础都没有打好。基础都没有打好的话，就更不存在什么巩固不巩固的问题了。所以，我们还是有必要反反复复地讲出离心。

难道反复地讲就会有出离心了吗？不是。讲了以后还是要去修。等大家基本上有了出离心和菩提心以后，才可以讲其他的法。有没有出离心和菩提心，不是由其他人去判断，而是由我们自己去判断。

下面转入正题，讲一讲关于居士的问题。

梵文的“居士”一词，读作“ཨུ་པཱ་སཀཿ”。中文翻译为“邬波塞迦”或“优婆塞”，二者实际上是一样的。“邬波塞迦”是什么意思呢？“邬波”就是亲近、接近，或者恭敬的意思；“塞迦”的意思是善业、善法、善。翻译为中文，就是亲近事。本来“事”的意思很广，包括事业、事务等等，但此处是指善法、善事。“居士”的意思，就是接近、亲近善法。善法究竟是什么呢？从小乘的观点来看，是指阿罗汉。居士就是亲近阿罗汉——还没有成为阿罗汉，是预备的阿罗汉。但我们有没有预备，那还得看看够不够标准，够不够资格。如果是一个具格的居士，那就可称为预备阿罗汉。

预备阿罗汉需要具备什么样的条件呢？

我们就从三个方面简单地谈一谈：第一个是居士的见解；第二个是居士的修法；第三个是居士的行为。有了见解、修法、行为之后，自然就有了果。小乘的果就是阿罗汉；大乘的果就是成佛。此处我们不讲果，只是简单地讲讲居士的见解、修法和行为。

一、居士的见解

居士的见解可分为三个层次。

（一）最低的见解

最低层次的见解，就是需要有世间的正见。世间正见有两点：第

一，深信轮回，即深信轮回、前生、后世都是存在的；第二，深信因果。这两个叫做世间的正见。从见解的方面来说，这两个就是标准居士的最低见解。如果具备了这两个世间正见，就可以说我们在见解方面已经达到了最低层次的标准。

虽然这是最低层次的见解，但佛也说了，任何人具有这样的世间正见，则此人于千世中不堕恶趣。千世是什么概念呢？现在就是我们的第一世，然后第二世、第三世……直至千世。这是佛亲口说的，所以很重要，它是我们整个修行见解的基础。

1. 深信轮回

生命轮回是佛教当中的一个极为特殊的课题，虽然其他宗教也曾提到，但都不及佛教那么完整。在轮回方面，佛教已形成一套完整的学说，所以，在居士的标准见解中，第一个就是深信轮回。关于这方面我不多讲，虽然我们以前并没有专题性地讲过轮回，但世间也有很多有关前世今生方面的书籍，你们可以参考。下面就简单地谈一下轮回。

首先，我们谈谈人死了以后是什么样的状况。从外表上看，人死了就是一具尸体，没有呼吸、没有心跳，所以，医学上判断死亡的标准，就是心脏不跳动，没有脉搏，没有呼吸。但从佛教的观点来看，这些只是最初步的死亡阶段，还不是真正的死亡。人活着的时候，可以感觉到他的呼吸、心跳。死亡开始的时候，首先消失的就是这些，但实际上他还没有死亡，有些人在心跳停止了以后，还可以继续活两天、三天、四天。以医学的观点来看，在大脑细胞死亡以后，人就没有办法再活了，但这个说法已经被推翻了。被谁推翻的呢？并不是经由辩论推翻的，而是被一些现实的、活生生的东西推翻的。

什么东西具有这么强大的说服力呢？就是让自然界或者让事实说

话，这是最具说服力的。因为很多人“死”了以后，经过两三天又苏醒了，虽然医学上界定的所有死亡标准都具备了，但“亡者”还是复活了。现在这种情形到处都有，其实佛经上面早就记载了，包括显宗、密宗都描述过这种情形。

在世俗人的心目中，死亡是一件很简单的事。其实不然，人死了以后还要经过很多很复杂的过程。我曾经简单地讲过一个“中阴的窍诀”，再进一步讲的话，就是密宗的“中阴解脱”，这个我们暂时不讲。我想让大家知道的，就是在人死了以后，他的意识还会继续下去。

在没有身体支撑的情况下，人的精神或者意识永远都不可能独立。即使在中阴的时候，都有一个意形身——就像做梦时候的身体一样。

人死了以后，肉体和意识就分开了。那个时候，在亡者的肉体上立即就分出一个身体，一个非常透明的身体——意形身，简称意身。它是意识的载体，众生在中阴漂泊直到投生之间，一直依靠这个身体。投生的时候，不论投生为畜生还是人，意身和意识二者都会一齐前往。所以，前世的很多信息就会带到后世去。

现在这种情形到处都有。最近我也看见过几个例子，这是千真万确的事实。如果没有证据，我们也不会说，我们绝不可能瞎编一个故事来骗众生。佛教徒是最客观、最实事求是的。包括佛所说的话，如果不符合现实，文殊菩萨、无著菩萨等论师都会加以解释，说明这不是佛的真正的意思。当然，佛不可能有错误，这些不了义的话都是度化众生的一种权巧之说。既然佛的话都要这样解释，我们就更不可能无中生有，瞎编乱造一个故事来欺骗众生。

一次，在某县城附近，有一个被判了死刑准备枪毙的犯人，在押送他去刑场的路上，刑车突然发生故障而不得不停了下来。

当时，附近一所寺院的活佛和一个女人正好路过，看到了这个死

刑犯——他被绑在车上，旁边还有很多士兵。那个人看了看他们两个，然后笑一笑。

不久，这个女人怀孕了，几个月后生下一个小孩。小孩一生下来，脑后无缘无故就有一个伤疤，别人一用手指去碰，小孩就会痛得大哭。当这个小孩长到两三岁刚刚会说话的时候，他就说出那个死刑犯的名字，并说自己就是那个人。他自幼就非常怕警察。现在这个小孩长大了，他的后脑勺已经没有伤疤，但这一块头发却是白色的，到现在都是这样。对于前世的很多事情，他都记得清清楚楚。

前世特征移转到后世的例子，在国外也有很多。国外出现这种情况时，很多人就会到警察局去查那个人前世的档案——被枪毙时子弹射击到哪个部位等等，这些全部有记录。核对以后，一个个都被证实了。

前世枪毙时身上留下的伤口，为什么会移转到后世的身上去呢？关于这个问题，全世界只有佛法才能够解释清楚；其他无论是宗教也好，哲学也好，科学更不行，没有一个学说能够说得清楚。大家都知道，研究一个课题，要花很多的人力、物力、财力，所以必须要有个交代，否则不敢去做这个实验。很多的科学、哲学在面临这个问题的时候，都只能搁置一边不管。因为很多研究者知道说不清楚、解释不清楚，一定会失败，所以他们不敢追究下去。

佛教怎么解释这种现象呢？很简单。现世肉体上面的特殊标记，是通过前世死的时候出现的意形身这个载体，而把很多前世的信息带到下一世的。比如说，我们用无线电话的时候，发话人说的话是一段声波，声波可以转换成电磁波，电磁波可以传到对方的手机里，又再把它转成声波。接听者听的时候，发话者讲的所有讯号全部听得一清二楚。这是谁传过来的呢？在发话者与接听者中间，有一个肉眼看不

见，实际上却存在的东西，是它在传递这些声音。

意身不是血肉之躯，而是意识的产物，就像幻觉一样。虽然现在我们看到的这个身体是最粗大的；但是，通过密宗的一些修法，可以让这个身体变成跟意身差不多的身体。这种身体不会生病、没有死亡……这就是密宗里面讲的金刚身。

我认为，用一些现代科学发现来解释这些现象，可以解释得比较清楚。比如说，我们现在眼睛看得到的光和物体是很粗大的。当这些光降到一定水平，或物体划分为细小的微尘时，就成了不可见光或不可见的微粒，但实际上它是存在的。在这个宇宙当中，存在着很多不可见的东西，只是以前的人没有发现而已。

我们的身体也是这样。我们现在的身体没有经过加工，是一个很粗糙的东西，有衰老、病痛、死亡……但是，一旦通过修法，这个身体也可以降到不可见的地步。这个问题暂时不讲，此处我们要讲的，是中阴的身体。在前世与后世两个肉身之间，依靠意身这个灵魂的载体，可以把前世的很多信息带到后世，所以，前世身体上的很多东西都会在后世的身上出现。

最近我又看到另外一个例子。在某寺院附近有一个孩子，一生下来他的肺、气管就有问题，呼吸的时候，气管里发出呼呼的声音，属于先天性的肺病。他今年才四岁，在他刚会说话的时候，他就说出一个人的名字，并说自己就是那个人。同时，小孩非常清楚地记得那个人生前的很多生活细节。

那个人是怎么死的呢？他得了肺炎，就在医院里面死的。前世那个人得肺炎而亡，后世这个小孩又有先天性的肺病，两者之间到底有什么关联？无因无缘是绝不可能的。任何一个事物都有因有缘，无因无缘的巧合是最束手无策的解释。说不通的时候只能说，这是巧合，

这是偶然的现象，没有什么关联。但这些并非巧合，都有一些因缘，只是我们没有看到而已。

这些情况的发生也不是局限于藏地。如果仅仅发生在藏地，那就会说，噢，藏族全民信佛，这些事肯定是捏造出来的。事实并非如此。如今，连西方都有很多诸如此类的案例。现在我们不是凡事都效法西方吗？再加上现今是个信息爆炸的时代，每个人都能很轻易地得知全世界的信息。我们不能像以前那样，很轻率地用一句话就全盘否定，这是迷信、骗人的。事实上，现在这些问题的确令很多科学家感到头痛不已。

最近我看了一本名为《走进真实》的中文书，策划者召集了全世界五十五位一流的科学家、哲学家、基因学家等等进行广泛的研讨，并作了一个系列电视报导。其中就提到了很多目前比较先进的概念，但讲得不是很清楚。有很多科学家都对以前的很多说法表示怀疑，因为这类的例子、数据太多了，而且全是活生生的事例。科学讲的不就是数据嘛！数据不仅仅来源于实验室，在人们生活的周遭，处处充斥着数据。像前述的这些实例不也是数据吗？我们理应把这些也纳入研究的范围。

以前我也说过，通过很多数据，现在我们愈发感觉到，佛的轮回学说、宇宙观或者世界观，才真正是跨世纪的思想，它一直都遥遥领先于科学之前，从未曾落后过。我在这里讲，基本上大家都认同，但这不是仅仅让佛教徒承认的，包括有良知的非佛教徒，也应当承认这一点。

当然，承认不承认是主观的、个人的问题，最重要的，是客观的证据。既然国内外都有很多类似的例子，我们总不能都用一句“巧合”来搪塞吧？哪有这样的巧合——后世的小孩不但身体上有特殊的标记，

而且清清楚楚地记得前世那个人的很多其他人根本不可能知道的生活细节。在全世界所有的学说、逻辑当中，只有佛能够用生命轮回的理论来解释这些现象。所以，作为居士，首先要相信生命轮回，这是居士的最低见解之一。

2. 深信因果

佛告诉我们，普通人最好不要去观察因果，因为普通人观察因果不一定能得到正确的答案，并会对因果产生怀疑从而导致痛苦。包括有神通的人，都只能看见一部分因果。有些外道也有神通，虽然他们的神通有局限，不像佛那样广大、全面，但他们也有一些神通。这些外道通过有限的神通观察到，一个一生当中都行善的人，死后却堕入恶趣——地狱、饿鬼、旁生道。他们由此推知，因果是不存在的。如果因果存在，一生都在行善的人，死后就不会堕恶趣；所以，他们就生起邪见，认为因果不存在。有一部佛经专门讲外道的这些错误。他们究竟犯了什么错误呢？

以前我们就讲过：因果不是今天作，明天就成熟；或者是这一生把种子播下去，下一世就成熟。因果中间有可能会间隔很长很长的时间，即使有神通的人，也只能知道一个片段，而不能完全了知因果。如果通过其他的方法来观察，就更加困难了。一般人只能间接地了解因果，想要直接去了解的话，除非是有很深广的神通。

如此说来，我们是不是没有办法证明轮回、因果的存在了呢？办法是有的。比如说，科学家要研究一个很细微的粒子，他首先需要一个电子显微镜之类的仪器，光靠眼睛是没有办法的。同样，法称菩萨在因明的《释量论》中就讲到，在观察因果的时候，由于我们的眼睛看不到、耳朵听不见因果的存在，所以，我们首先就得依靠佛的语言。但佛可不可靠呢？佛说的会不会有什么漏洞呢？因此，我们首先要证

实佛说的绝不可能有错误。具体的证明过程，在《释量论》、《量理宝藏论》里面都有。

因明里面讲了很多很多推理的方法，但最关键的核心，就是要证明佛说的话是可靠的。如果我们佛教徒都认为，噢，佛说了算，佛说了不需要观察的话，那就没有必要读那么厚的一本书了。

因明里面没有信仰的成分，就是针对一个完全不相信佛的人（当然在文化层次上肯定要有一定的水平），面对面、实事求是地讨论若干问题。因明里面的“因”，就是指证据或者数据。因明就讲因和数据，不讲信仰。通过一步步的推导，最后证实——佛说的不会有问题，不会有错误。只不过在有些时候，针对某一类众生的想法，佛也会说一些适应他们的话，这是由闻法者千差万别的文化背景、思想状况等等所导致的，是度化众生的一种方法。佛自己也说，你们不能认为经书里面的内容百分之百都是正确的，有些不符合现实，是我故意这样讲的。

除此之外，佛真正说的了义之法，即使到现在都找不出任何瑕疵。多数现代人认为，在21世纪，科学等各方面的进步和成就已经很了不起了。但是直到今天，我们有没有发现佛说的话里有任何一个错误？没有。佛的人生观、世界观等等，一直都走在科学的前端。科学和佛法相比，反而有一定的距离，至今仍远远落后于佛教。这不是我在信口开河，只要是公正的地方，无论任何一个场合，面对科学家也好、哲学家也好，我都敢说这种话。

虽然了解因果的最终方法是这样，但我们也可以侧面地去了解因果。比如说，同样聪明的两个人去做同样的事情，有同样的条件、同样的关系，但结果一个人成功，另外一个人不成功。这是什么原因造成的呢？很多人会说是巧合。但是不是巧合呢？佛说，任何一个事物

的因，都有近因和远因：远因发生在久远的时空，近因则发生在当下。

比如说，我们今天生病了，这个病的来源有可能是一万年前或者几千年前的某种原因，这个叫做远因，我们看不见；近因则是现在我们不讲究卫生，或者是饮食失当等种种客观原因导致的。远因和近因的结合，导致我们的生病。现代人往往只看近因，而忽略了远因，所以很多事情都解释不清楚，仅仅从物质方面解释，就有很多事情现在没有办法证明。随着科学的日趋发达，以前很多学者的理论，比如我们熟知的牛顿的很多理论都已经被推翻了。由于科技不断地跃进，不少学说都无法逃脱被超越、被推翻的命运，但为什么千百年来独有佛的学说屹立不动呢?

因为佛是证悟者，已经攀上智慧的圆满顶峰，由制高点往下俯瞰、往下解释这些事情，所以佛法就不需要什么改革，也不会有什么革命性的新发现，佛法永远不会随着时间的推移而被淘汰。科学等世间学说确实有这种需要，因为它是由低处往上走，从无到有、越来越好，一直都是往上发展的。第二个相信因果的主要依据就在于此。

除了佛的语言以外，是不是根本没有办法证明因果的存在呢？也不是。还是有的，但最主要的是，佛告诉我们，一个凡夫去观察因果存不存在，他最后是得不到结论的。比如说，在没有任何仪器——电子显微镜等等的情况下，想看看原子以下的粒子，比如说质子、中子、夸克等等到底存不存在，我们的眼睛能找到答案吗？不可能的。反而，如果我们过度地相信自己的眼睛，我们会认为：噢，我的眼睛看不见，哪有什么质子、中子？哪有什么微粒的运动？物体是静止的，我明明看到它是不动的，哪有什么运动的电子？这样就想当然地否定了微粒及其运动的存在。西方哲学在两千多年当中一直有这种观点，后来慢慢有了电子显微镜等等，利用这些科学仪器就可以看到事实的真相，

所以很多人才相信了。当科学知识和常识发生冲突以后，科学必须通过仪器与研究成果把常识推翻，之后才能建立一个比较理想的见解。

同样的，我们需要的不是仪器，而是逻辑与推理方式。因为现代人非常傲慢——过度地相信自己的眼睛、鼻子等器官和仪器。眼睛传给自己的任何一个信息，都无条件地相信。眼睛说是白色，就认为是白色；眼睛说是红色，就认为是红色。问题就出在这个上面，这种思想把我们束缚了。我们一直都认为，我的眼睛看得见的才有，看不见的就没有，就是神话故事。如此一来，我们的思想就得不到解放。

佛法也要用"解放思想"这个词。谁要被解放呢？凡夫要被解放。因为凡夫过度地相信自己的眼睛、耳朵，所以看不到世界的真面目，看不到时空的真面目。现在我们要推翻的，就是自己的眼、耳、鼻、舌的见解，以及所有世俗间的见解。因为今天我们在讲最低层次的因果，所以没有必要讲这么深。现阶段，我们就是要相信佛的话，相信因果是存在的。不能凡事都轻率地归结，这个是巧合，那个也是巧合。反正自己说不清楚的，都是巧合。这样一味地固执己见，就根本看不到事实的真相。

任何一个事物都有近因和远因。比如说：这个手表的近因，是手表制造厂工匠的手艺；但它最终还是要回归到我们的意识，只有意识的习气爆发的时候，才会出现手表，这就是远因。但我们只能看见它的近因。至于远因，谁肯承认这个手表是从我们的心里产生的呢？如果一提到这个话，大家就认为是唯心主义。其实不是唯心主义，理由我以前讲过了，今天就不再重复。

佛法跟基督教等其他宗教最大的差别，就是在任何一个问题上都要有强有力的、实实在在的证据或者数据，有了以后才可以接受，否则就不接受。所以，中国有些老一辈学者曾经说过，我们对佛法的信

任不是迷信，而是智信。说得很好——不是迷信是智信，由智慧产生的信心。

但基督教却不是这样，从它有史以来，没有一个人能够真正证明上帝的存在，但基督教还是要求信徒必须无条件地相信。虽然爱因斯坦、费曼等世界著名的科学家都说了，科学没有办法推翻上帝的存在，但仅仅科学不能推翻就能成立了吗？不是。你自己应该提出一个证据来说服人，人们才能相信。仅仅是科学不能推翻，就可以承认了吗？当然不可能。这就是佛教与基督教不一样的地方。

很多人觉得平日念念佛，在观音菩萨的圣诞日、佛的圣诞日，背着一个罗汉包到庙里去烧烧香，手上戴一串佛珠，这就是居士了。实际上不是这样。难道背一个黄色的罗汉包，手上戴一串念珠就是阿罗汉的预备了吗？当然不是啦！要想变成阿罗汉的预备，就得从见解、修行、行为上全方位地与众不同。所谓与众不同，当然不是说我们已经是佛菩萨，而是说要跟一般的凡夫有所不同，至少在认知上有些不同，这才可以说是接近善事。这是居士最低最低的见解标准，再没有办法低了；再低的话，就没有什么见解了。

我们具不具备这些最低的见解呢？在任何时候，我们都要问自己：第一，我有没有深信因果；第二，我有没有深信轮回。如果没有，就没有居士的见解了。

佛说，见解就像人的眼睛，修法和行为就像人的脚。先用眼睛看，然后脚跟着走。如果眼睛看不见，那往哪里走呢？怎么样走解脱道呢？解脱道在哪里我们都看不见，就像盲人一样，那怎么走路呢？所以，没有见解一切都免谈。如果连最低的限度都达不到的话，就根本不是居士，至于修法就更谈不上了。

佛法不像世间的知识，世间的知识不一定用得上。比如说，如果

我们在大学里读一个专业，以后再改行的话，说不定整套知识都用不着了。佛法不是这样，学到的就要去用，如果不用，学了也没有价值，等于没有学。我们讲佛法，就是要讲修行、见解上面的体会。如果要谈有没有进步，也要从实际的体会、实际的经验上去观察，这是很重要的。

（二）中等的见解

中等的见解是什么？中等的见解就是中观的空性。不是证悟中观的空性，证悟当然更了不起。此处不是指证悟，而是指能够了解、理解中观空性。比如《中论》、《入中论》等中观论著中讲到的空性、无我，或者没有那么广的，诸如我以前讲过的麦彭仁波切的人无我的修法、法无我的修法，还有《心经》等比较简略的空性。如果有空性的见解，就是中等的居士见解。

所有的佛教术语，都有严格的意义。按照严格的梵文意义来解释，“见解”不是指一个模糊的观念，而必须要坚定不移、深信不疑。比如说，对无常有坚定不移的认识，认为每一个事物都是无常，绝对是无常，没有一个例外。有这样坚定不移的信念，才叫做见解。其他的概念都不叫见解，而只是一个概念。

总结一下刚才的内容，就是说，我们对轮回有没有坚定不移的认识，对因果有没有坚定不移的认识。如果有的话，那我们至少具备了最低层的居士见解。如果不但具备这一点，而且在此基础上对人无我、法无我、空性也有坚定不移的认识，虽然还没有真正证悟，但深信不疑，认为任何一个物质都是空性的，这是不容置疑的。有这样坚定不移的认识，就是空性的见解，也是中等的居士见解。

证悟和见解有什么差别呢？佛教认为，坐禅时候体会到的感觉，

一般不叫见解，而叫做证悟或者智慧——无我的智慧、空性的智慧；从禅定中出来以后，平时在日常生活当中也有这个观念或认识——毫无疑问，一定是空性，一定是无常，这一般不叫智慧，以智慧和见解来区分的话，就叫做见解。

证悟和见解我们都需要，如果不信因果，又怎么会信因果不虚呢？如果不信轮回，连轮回自身都站不住脚了，还谈什么下一世、轮回痛苦等等呢？都没必要了。所以，人身难得、死亡无常、轮回过患等等，都建立在此二者的基础上。

中观的证悟和见解也是这样。如果能在坐禅的时候深深地体会到空性，就叫做证悟。

“体会到”是什么意思呢？比如说，头疼的时候，这个疼是什么样自己能亲身感觉到，这不是书本上写的——因为什么神经、什么细胞出了什么问题，有什么样的反应，就称为疼——现在不需要书就完全能感受到痛，这就不叫见解，而叫证悟。从这个状态当中出来以后，在我们的心里还会留下一个非常深刻的印象。虽然我现在没有刚才的体会，但是，在我坐禅的时候，深深地体会到一切法都是空性，所以，现在我看到的这些东西就是空性。有这样坚定不移的信心，就叫做空性的见解。空性的见解与空性的智慧，这两个要分清楚。

中等的居士见解，就需要有这样的境界。大家有没有，自己去观察。如果中等的见解没有，下等的见解也没有，从佛法、修行上来说，就等于没有眼睛；如果有下等的见解，虽然目前还没有空性的见解，那就还没有完全失明，我们的眼睛至少能看见一点东西，虽然不是看得很清楚，但是能看见一点点。

（三）上等的见解

上等的居士见解是什么呢？就是光明如来藏和密宗的见解。密宗的见解我们暂时不讲。密法认为，一定要有基础才可以听密法；没有基础，听了也没有用。所以此处就不讲了，以后再说。

其实，我以前讲过的那些空性修法，我认为就是密宗的观点、密宗的境界，至少是密宗境界的一部分。你们一定认为密宗有什么与众不同的东西，一直要求我讲密宗。如果真的有一天我讲密宗的话，到时候有可能你们会失望的。你们会发现原来也没有什么别的东西，以前讲的那些就是密宗，只是改了一个名字而已，其他没有什么不同。只是你们自己不相信，没有修；如果修的话，这个证悟就是密宗的证悟。如果有密宗的观点或见解的话，这就是居士最高的境界、最高的见解。

没有一本书里分过什么居士的下等见解、中等见解、上等见解，上、中、下是我分的。我为什么这样分呢？我是根据佛的一转法轮、二转法轮、三转法轮的核心内容来分的。

一转法轮基本上讲的是轮回、因果等等，如果你们有这种见解，就是低层次的见解；二转法轮主要讲的是无我、空性，如果你们有无我、空性的见解，就是中等的见解；当然，密宗是所有佛法里面最高的境界，证悟了密宗，再也没有更高的境界了。

居士的这三种见解大家有没有，你们一定要反省一下。如果没有，那以后到底要不要当居士？想当的话，要怎么样当？凭什么来当？这很重要。我们不是靠外表，而是靠内心——内在的修行、智慧等等来当居士。在外表上，我认为你们还是要和普通人一样，不要脱离“群众”。你们都要上班，单位上的同事怎么样，你们就怎么样。除了一些

原则性的问题不能跟他们同流合污以外，其他方面尽量顺应大众，这样别人可能会开心一点儿。如果整天背一个黄包包，拿一串念珠，拒人千里之外的样子，只会让别人避之唯恐不及，我们没有必要这样。在内在、精神上与众不同就够了。

以前很多人认为，精神是不值得考虑的，物质才是实实在在的，精神没有什么研究价值，从而忽略了精神。其实并非如此。在量子物理当中，精神占了很重要的地位。你们翻一翻量子物理的书籍，看看德国物理学家海森堡怎么说的。我上个月见到一个美国博士，是在大学教佛学的。他说，当我怎么讲都讲不通唯识宗的时候，我就跟学生说："就是海森堡说的观点。"海森堡的说法比较接近于唯识宗，但唯识宗并不等同于海森堡的观点。

科学家们已经认同，越进入微观世界，精神就越有地位。现在谁再像以前那样说"精神算什么，它只是大脑的产物"之类的话，就已经不可能再占据什么统治地位了。所以，精神是最关键的。打个比方说，一部电脑要做一件事情，全靠软件程序；同样，一个人要做一件事情，不论修行也好，做世间法也好，全都是精神在推动。如果没有精神，人不就死了吗？所以，精神是非常非常重要的。

以上是居士的三个见解。

二、居士的修法

（一）戒律

居士的修法，是从守戒开始的。守戒也是一种修行，而且是最关键的。

我碰到过很多的居士，虽然已经皈依了，他们也自以为当了好多年的居士，但居士五戒还没有受，这是不合理的。要当居士，就要有戒律，这是最关键的。

比如说，要在墙壁上画画儿，墙壁是最关键的，没有墙壁就根本没有办法画画儿。同样，戒律是所有修行、智慧的基础。虽然戒律有很多的层次，但我们不能连一个戒律都没有，只要有一些自己能够持守的戒律就可以了，不是说你们统统都要守出家戒。如果没有戒，就不算真正的居士，所以要守戒。

很多人一听守戒，就觉得非常害怕："哎呀！一守戒很多事情就不能做了，好可怕!"其实并不是这样。大家都知道，每个国家都有法律，法律实际上也像戒律一样，是控制一些人的疯狂行为的手段。但却没有人说国家不应该有法律，有了法律以后就不自在、不自由了，这个太可怕了！大家都认为法律是需要的，没有法律的话，这个社会就乱套了。比如说：如果没有交通规则，在人口拥挤、车水马龙的大街上就会交通拥堵甚至发生交通事故；因为有了规则，我们才可以比较顺利地上路。戒律也是一样，对一个修行人来说，守戒是必不可少的第一步。

（二）四个外加行

修行首先要修什么呢？就是修四加行。这是最关键的。

你们知不知道波音 747 飞机有四个发动机，每个发动机有八万公斤的推动力，总共有三十二万公斤的推动力。有了这么大的推动力，它才可以承载那么多东西。如果一个发动机不行了，三十二万公斤就减少了八万；两个发动机出了问题的话，就只有十六万公斤的推动力；如果三个发动机不行了，而飞机又在青藏高原上空飞行的话，飞机就有可能会撞到山上。你们好好想想，如果飞机在地面上没有这四个发

动机是什么状况？肯定飞不起来。如果在空中四个发动机同时没有了是什么状况？飞机一定会坠落下来的。同样，倘若没有四个加行，就没有推动力了。推动力把我们推到什么地方？就是推到解脱道上面，所以，我们一定要修四加行。

现在有些地方的某些人在传授佛法的时候，居然给一些居士说，你们的根器非常好，不需要修四加行。居士们都不知道，听了很高兴，于是到处宣传："我是利根，根本不需要修四加行。我的上师说了，我有可能前世已经修了，所以现在不需要修了。"反之，如果有人给他们说"你一定要修加行，不能不修"这样的话，大家都不高兴。

为什么会有人这样说呢？因为你们喜欢听这种话，所以他们自然会迎合你们说这种话；如果你们都不喜欢听奉承之语，自然就没有人会对你们说。大家都担心说出去的话会令对方不高兴，如果我说"你是利根，你不需要修加行"会令你不高兴的话，我肯定不敢说了。

当然，如果对方说的"可以不修加行"之类的话对你没有什么影响，那也没关系；但若你也真的这么认为："我已经很不错了，不需要修加行了。"那就糟糕了！

你们可不可能不需要修四加行呢？不可能的，一定要修加行。

前几天我碰到一个人，他说他在一个地方闭关了六个月。我问他修了什么，他说他的上师对他说："不需要修出离心，不需要发菩提心，你在鱼市场看到那些鱼时，就念念经，给它们洒点甘露水就可以了，这就是菩提心。出离心、菩提心不需要修，你只需要放松、看心就行了。"我不禁惋惜地对他说："你在山上的六个月全部浪费了，没有任何意义！"当然，话也不能这样说，他那六个月也不是做别的事情，还是在修法嘛，至少他认为是在修法，所以肯定不是纯粹的浪费。我为了打击这种说法，所以才这样说；但若说不是浪费也很难。在六

个月当中完全放松，麦彭仁波切在《定解宝灯论》里面也说了，我们从无始以来到今天都在放松——想说什么就说什么，想做什么就做什么，什么都不加规范，所以今天什么收获都没有。那样散乱，就不可能有什么进步，再这样放松下去会有什么结果呢？你们自己看看麦彭仁波切的《定解宝灯论》，说得非常清楚。所以，四加行是第一个必须要做的功课。四加行修好以后，出离心就有了。前几天我也说过，三千大千世界的所有凡夫都往前走，但是，一旦有了出离心，就有了一百八十度的转变。到那个时候，我们就会往回走。不修四加行，我们就不可能回头。

（三）五个内加行

四个外加行修完以后，就要修五个内加行。很多人在修加行的时候，先不修外加行，而先修内加行。为什么先修内加行呢？因为内加行当中有很多计数，要完成一定的数量。很多密宗上师在传法之前，会先问你有没有修完五个内加行，如果说修完了就可以传；一般不会有人问你有没有修外加行，所以有些人就把四加行丢了，只修五加行。这样的修法不是很好，以后大家无论是刚开始修加行也好，或者是重新修也好，还是先修四个外加行。

释迦牟尼佛转法轮的次第也是这样。第一转法轮的核心思想，就是人身难得、死亡无常等等；只是在此基础上加了无我的修法，其他就没有了。所以，我们修的时候，第一个就要修外加行。外加行修完了以后就修内加行。做一个居士，特别是学藏传佛教的居士，这两个是一定要修的。如果实在是年纪太大、体力不支的话，像顶礼这样的修法可以不修，而用其他修法来代替。

（四）念佛

在修加行的同时，念佛也很关键。所有的居士都要念佛，不要说居士，连高僧大德都念佛。

有些人认为，念佛是那些没有文化的老太太、老头子的事情，有知识、有文化的年轻人怎么可以去念佛，我们应该修更高档的法。

这是错误的想法。念佛是一定要念的，谁也不能放弃；同时要修四个外加行和五个内加行。这两个修完了以后，就可以修空性、修密宗，但这是以后的事情。修加行才是我们的当务之急。

（五）修法的重要性

培养出离心修四个外加行，这是下等的修法。下等的意思，是最基础的意思，并不是说出离心是很下等的、不值得修的。出离心是我们走向解脱的第一步，是最基础的修法。

出离心修完后，中等的修法，是大乘显宗的修法，也就是修菩提心，并在此基础上修无我空性。这个修法为什么是中等的修法呢？因为，这个修法还没有涉及最上等的修法，比如像密宗的生起次第、圆满次第、大圆满、大手印等修法，所以这个修法也不是最高的；又因为这个修法比小乘的无我修法、出离心的修法要高一层，所以属于中等的修法。

对我们来说，最关键的还是出离心的修法。没有出离心，修什么样的法都不能成为解脱之因。如果我们有了出离心，行善、念咒、放生之类的善事或者修行才会成为解脱之因。

上次我们也谈到过，为什么我们要流转轮回，这个问题我们一定要思考；我们为什么活着，这个问题也要去思考。这两个是很重要的，

但很多人都拿不出答案。

很多人都想知道，我们为什么是人，不是牛，不是马，牛马为什么是牛马而不是人；很多人也想知道，我们为什么活着，生存的方式和生存的意义到底是什么。但除了佛法以外，没有一个人能真正地找到答案。

这两个问题虽然只是一个常识，但这两个常识对我们的修行却有着直接的关系，所以要思维这些内容。思维之后就会知道，我们流转轮回的原因不是别的，既不是像基督教所说的是上帝的安排，也不是无因无缘，那是什么呢？就是我们的贪心——贪欲的心，它让我们流转于轮回当中，这是第一个问题的答案。

第二个问题，生存的意义是什么？答案是，生存的意义只有求解脱，解决生、老、病、死的问题，自利利他。除了这些以外，其他任何一个事物都不值得成为生存的意义。

这样思维好以后，就会生起出离心，这个修法是下等的基础修法。虽然是下等的修法，对我们目前而言，却是最重要的修法。我们很多人不一定有出离心，虽然自己认为有出离心，但实际上有没有很难说。如果没有出离心，就不可能走上解脱道。

下等修法——人身难得、死亡无常等外加行修完后，就会生起出离心；出离心生起后，中等的修法就是菩提心和空性。

菩提心的具体修法，我曾经讲过很多次，很多人都有《慧灯之光》，以前没有听过的可以看书。所有菩提心修法当中最具体的修法就是那些修法。

以前提到过，我们现在预防很多问题的方法是什么呢？就是买养老保险、医疗保险等很多保险。买这些保险的目的，就是预防万一遇到了什么问题能够对受到的损失予以补偿。但是，有些更需要保险的

问题，我们却没有保险。

大家认真思考一下，我们所作所为的一切，就是为了生存——短短十几年、几十年的生存。但十年、二十年过去后，在我们死了以后，我们的生命相续还会存在，那时我们会没有任何准备和保险。

这个时候最需要的真正的保险是什么呢？就是菩提心。菩提心是我们永久的、终极的保险。为了整个生命轮回，为了保证我们的安全，我们需要“买”一个这样的保险。这个保险不是拿钱去买，而是要用慈悲心去修，有慈心、悲心才可以修菩提心。很多大乘经典里面说，一旦有了菩提心，并且没有舍弃这个菩提心或者菩萨戒，此人永远也不会堕入恶趣。这是肯定的，所以菩提心很重要。

菩提心的重要性我讲得比较多，大家基本上知道这些道理，但只是知道而已，实际上有没有菩提心很难说。即使有，但够不够标准也很难说。

如果没有菩提心，或者只有一个造作的菩提心，没有标准的菩提心，就缺少了最关键的保险。我们现在买的所有保险，都是暂时性的；在这样的情况下死亡，因为没有任何可靠的保险，没有任何的准备，我们的投生就会非常危险。所以，仅仅从自己的利益来说，在这方面都一定要有准备。这个准备首先就是菩提心，然后在此基础上修空性和无我。菩提心也叫做大悲心，空性见也叫做智慧，菩提心和空性见是佛教的精华，二者的有机结合称为“智悲双运”。

一个凡夫如何修智悲双运呢？我曾经也讲过，在没有修空性的时候，先修慈悲心、四无量心；通过四无量心的修法，生起世俗菩提心；世俗菩提心发起来以后，就去受菩萨戒，这样心相续中就有了菩萨戒与菩提心，智悲的“悲”就具足了；然后是证悟空性——进入空性状态时，不会有明显的慈悲心，因为对我们这种初入道的修行者来说，

慈悲心毕竟是一种思维，一种分别念，而空性状态是不允许有分别念的。

没有分别念的空性和有分别念的菩提心怎么双运呢？在没有修空性之前发过菩提心，受过菩萨戒，而且这个菩提心和菩萨戒一直都存在，在此基础上再证悟空性，就是智悲双运。因为，虽然在进入空性状态的时候没有明显的分别念，但由于之前已经具备菩提心、菩萨戒了，现在这个菩提心和菩萨戒依然存在，此时心相续当中既有菩提心和菩萨戒，也有证悟空性的智慧，意识的一半是菩提心，另外一半是空性，这就叫做智悲双运。一个凡夫的智悲双运就是这样。

如果能达到这一点，就是中等的修法。我们现在有没有这种境界？每个人都要好好想一想。当然，如果你们问我，你有没有呢？很惭愧，我现在还没有，但正在朝这个方向努力。虽然现在还没有，但至少在往这个方向走，至少心里面有这样的需求，有这样的希望。你们现在有没有？如果没有的话，那有没有往这个方向走呢？如果没有往这方向走的话，你们想想会是什么情况。

你们天天吵着要讲密宗，讲大圆满。我为什么不讲？我不讲是为了对你们负责。我虽然没有证悟密宗、大圆满，但嘴巴上讲还是没有问题的，但这样的讲法不会有什么效果，不会有什么实际的作用。你们如果不好好珍惜、不好好修行或者不好好护持密乘戒的话，反而会有一些害处，而且弊大于利。所以，我先不讲很高深的密宗修法。以前很多的高僧大德和真正实修开悟的人说过，佛经上也提到过，如果真正能够体会中观的空性，其实也就是密宗大圆满或大手印的部分见解，就已经很不错了。

你们总是说太忙了，没有时间修出离心、菩提心与空性的修法，这就是在认知上出了问题，我们的价值观有问题。因为在大家心中的

天平上，金钱的分量还是比解脱的分量重，两者权衡的结果，还是选择了挣钱，所以没有时间修行；如果在我们的心目中解脱的地位高于金钱的话，我们就不会说没有时间修出离心、菩提心之类的话了。

在家人当然有很多事情要处理，肯定没有出家人那么清闲；但是，如果意志坚定的话，还是可以抽出时间。我知道，很多居士还是比较努力的，只要肯努力就好，修行不一定那么快就有什么结果，我们也不需要急着要结果。只要往修行这个方向努力，就肯定会有结果的。

以前我也给你们讲过这个故事，华智仁波切的一个弟子在山里闭关了九年，就是专修菩提心。在九年的过程当中，一直住在山里，不跟外界接触，专修菩提心。可想而知，他们有那么好的根机、那么好的环境、那么好的上师，还得修那么长的时间才有菩提心的话，我们绝不可能一两年就修出什么结果来。但是，只要能往这个方向走，已经有了起步的话，那也很不错，最关键的就是有没有开始修。

我们一定要清楚，此生是我们唯一的机会，这个机会一旦错过了，以后什么时候能够再有这样的机会，一万年？十万年？或者百万年？谁都不知道。

你们经常说，我去问了空行母，空行母跟我说什么什么；我去问了瑜伽士，瑜伽士跟我说什么什么。我也不否定空行母和瑜伽士的神通，但轮回的问题不是空行母和瑜伽士能够彻底了解的，唯有佛才知道轮回是什么样、因果是什么样，这个人的前因是什么样、后果是什么样。其他人就算知道，也只是一个局部，所以我认为没有必要去问谁，主要是自己去掌握。掌握什么呢？唯一的就是菩提心。

如果真正有一个不造作的菩提心的话，我敢保证，从此以后这个人绝不可能堕落，至少不可能堕落地狱、饿鬼、畜生三恶道。这样就只需要考虑怎么样去度化众生，为了众生我要做什么事情，而不需要

考虑我以后会怎么样，我会不会堕地狱、会不会投生为饿鬼等等。

很多人买了养老保险、医疗保险，甚至连一部车子每年都要保险，但为什么我们不为自己的来世保险呢？生病了如果没有保险的话，也不是不能解决的问题；再说我们也不一定有机会老，即使老了，到时候也不一定会过得很苦。这些都不是太大的问题。但有一点可以肯定，那就是我们肯定会死，死了以后肯定有轮回，到时候我们肯定没有什么保险，这三个都是可以肯定的。所以，我们应该好好思维一下该不该修菩提心、空性，这是相当重要的。

我相信居士们都相当虔诚，大家对上师、对佛法充满了信心，信心非常充足，甚至有点偏高了。所以，如果肯修的话，有这样的信心再加上一定的努力，就肯定可以修出来。无论是出离心也好、菩提心也好、空性的见解也好，都是修出来的，绝不是从天而降，自然而然就冒出来的，所以修行非常重要。这是中等的修法。

（六）上等的修法

上等的修法，就是密宗生起次第、圆满次第、大圆满等修法。不过，无论是生起次第，还是圆满次第，全部都建立在出离心、菩提心和显宗空性的基础上。没有这些基础是没有办法修成的，所以我们也不用太着急。如果你们自己觉得出离心、菩提心都修得差不多了，显宗的空性也修得差不多了，自己现在已经是修密宗的时候了，那我当然也不排斥大圆满的修法，能够修大圆满非常好。

但是，在这几年当中，你们有没有听过我非常赞叹大圆满，或者是说我们一定要修大圆满？我想你们很少听我说这样的话，我现在也想不起来有没有说过这种话，即使说也顶多是一两句。为什么我不说？是不是不重要？当然不是。大圆满肯定重要，但如果我一开始的时候

就说："大圆满才是至高无上的、最有用的，其他的法都不如大圆满。"你们哪还有工夫修加行，大家都忙着去修大圆满了。

不过，现在从哪里能得到真正的大圆满就很难说了。以前法王在世的时候，讲了一整套的大圆满理论、大圆满修法，现在公开讲大圆满的，就只有几个地方的一些老上师；但因为这些老上师年纪太大了，所以现在也不怎么讲了，只是让下面的一些弟子讲。虽然我相信在西藏的山里面，还是有很多不知名但修行境界非常高的人，但我们不知道这些人在哪里；就算知道，他们也未必肯传给我们。所以，现在要获得一个真正的大圆满，的确有很大的难度。不过，我认为这不是很重要。如果出离心、菩提心的基础非常稳固，然后在此基础上，能把我以前讲的中观修法修得比较不错的话，离大圆满也不是很远的距离；但若这些基础修法还没有修的话，那就很难了。

现在有一些很恶劣的现象，很多居士正在修加行的时候，却有人告诉他们："你不需要修加行，你是上等根机，在前世的时候已经修了加行，现在不需要修了。"这样令很多以前发心修加行的人都不修了。简直荒唐之至!

你们想想，五加行是修什么呢？五加行里最关键的就是皈依、发菩提心，然后就是修金刚萨埵，遣除我们的业障。作为凡夫，如果想不修这一系列的修法而获得成就，那是不可能的事。因此，你们还是要一步一个脚印地做，实实在在地修。

这些都是我特别要提出来说的。为什么要说呢？因为，这涉及每个人的修行和解脱，所以我必须要说。如果每个人真的不需要修加行，也照样可以成就，那我也不会勉强。

虽然我现在没有讲上等的修法，但我们还是要知道，我现在修的是中等的修法，在此之上，还有一个更高的修法；等我把中等修法修

好以后再去修。目前只要有这样的发心就可以了。

三、居士的行为

（一）下等的行为

居士的行为也可以分上、中、下三个层次。最下等、最基础的行为是什么呢？首先是受居士五戒，如果不能五戒全受，就在其中选择受一条戒、两条戒、三条戒或四条戒都可以。在受戒的基础上，尽量地断恶行善。十善、十不善我们都知道，《普贤上师言教》里面讲得非常清楚。这是最基础、最下等的行为。

在最下等的行为当中，还有两个问题我们要谈一谈。

第一个是吃素的问题。部分居士也许还没有吃素，如果是这样，就一定要吃素，一定要改变自己的饮食习惯。现在个别的居士，尤其是一些学藏传佛教的居士看到藏传寺院的出家人或上师在吃肉，就认为密宗是允许吃肉的，吃肉没有问题。就这样，很多以前吃素的后来就不吃素了，但这是错误的观点。

我以前也讲过，藏地的僧众吃肉并不是密宗开许吃肉，那是在没有办法的情况下不得已而为之的。因为藏地很多地方气候条件恶劣，不出产水果、蔬菜，加之交通不便，所以很多修行人只好选择三净肉；但他们也只吃三净肉，不吃其他的肉。

随着交通条件的日益改善，目前我们也在这方面做了一些改善，部分有条件的地方逐渐逐渐有很多人开始带头吃素了。不过在有些极为偏僻的地方，直到现在吃素还是很不方便，既没有水果，也没有蔬菜；尤其是有些牧区，吃素可能还需要一段时间。不可能所有的人马

上都能吃素，但这是环境因素所致而非密宗的意思，也不是其他的原因，我相信以后这个问题慢慢会改变的。

然而，生活在内地的学藏传佛教的居士一定要吃素。现在内地有这么好的条件，连不学佛的人都吃素，佛教徒怎能不吃素呢？所以，如果你们还没有开始吃素，从明天开始，一定要吃素！除非有非常非常大的困难，实在是没有办法，我想应该不会有这样的困难吧！如果有，比如威胁到你的身家性命了，那是另外一回事。

我到很多藏地的乡下去时，也动员当地的牧民们吃素。怎样吃素呢？他们不可能吃"长素"，但每个月的十五、三十，或者是一年当中的佛诞日、成道日等佛教的四大节日，或者一年中这四个节日所在的四个月，或者这四个月当中的半个月不吃肉。你们想想，那些条件、环境非常差的地方尚且如此，你们更没有理由不吃素。

内地的大乘佛法在吃素方面有良好的传统，从梁武帝的时候就已经开始了。在这方面，藏传佛教因为环境的因素做得没有那么好；南传佛教因为要托钵化缘的关系，也做得没有那么好。南传佛教的僧侣不是自己做饭，而是每天挨家挨户地托钵化缘。因为这些化缘的施主不一定都是居士，他们当中有吃素的也有不吃素的，所以吃纯素有一定的困难，在这方面他们也不如汉传佛教。只有内地的大乘佛教把吃素的传统保留得非常好，所以我们现在要继续保持。学藏传佛教，要学好的一面，不要学不足的一面。当然这不能归咎于佛教，而是人的因素，因为人在这样的环境当中做不到；但我们所处的环境已经很优越了，所以没有理由仿效他们的吃肉行为。

第二个问题，是上师、弟子与金刚道友之间的问题。

我现在经常遇到这类情况。比如说，有些居士刚刚接触某个上师的时候，认为这个上师很不错，然后就依止并接受了一些灌顶和密法；

后来因为种种原因，对上师产生了负面的看法，甚至有不好的态度，师徒之间产生了矛盾，然后就很担心有没有犯密乘戒等等。很多人来问这方面的问题。

这个问题我在《慧灯之光（陆)》“金刚上师与灌顶”这个专题中讲过，相信多数人也看了这篇文章；但看一次不一定能记住，所以，这方面我们一定不可掉以轻心。

还有一个更严重的问题是，我遇到过一些以前学佛学得比较虔诚的人，过去一直认为自己的上师或道友是非常非常好的，后来因为看见个别人的不正当行为，就感到非常失望，以至于不学佛了。

有关这些问题，该如何取舍呢？首先我要说明的是，没有一个普通人的行为能够代表佛法，这一点我们一定要承认。如果非要有谁来代表佛法的话，我想，观音菩萨可以代表佛教的慈悲，文殊菩萨可以代表佛教的智慧，除此之外，任何一个普通人都无法代表佛教，所以你们不能这样以偏概全。如果因为个别人的行为不好，就归咎于佛教或者藏传佛教，然后不学佛了，就是一个极大的错误。

释迦牟尼佛是全知，他早就考虑到这个问题，所以很早以前就告诉我们，判断是非的准则，是依法不依人。如果你发现佛法有什么问题，你可以说我原本以为佛法是很好的，但是，我在佛法中发现了问题，所以不学佛了。如果是这样的话，你是有道理的，你可以不学佛；但是，如果你是因为某个上师的行为或者金刚道友的行为不好，便因此不学佛了，这就不合理。

上师、金刚道友的行为，是他们个人的行为，并不能代表佛法，也不能代表藏传佛教，这一点我们一定要划分清楚。要学佛，可以自己好好学，不去管别人的是是非非。以后你们也不要轻易地把自称是上师、活佛的人看成佛。像法王如意宝这样的上师我们当成佛是完全

无误的，是合理的；但一般不是很了解的那些活佛、上师、堪布，我们既不能随随便便当成佛，也不能看到一点过失就毁谤。如果你觉得有必要依止，就按照密宗的要求，在接触的过程当中慢慢去观察。密宗本身有明确的规定，依止一个上师一定要观察十二年。密宗里面讲了很多上师的标准，依照这些标准，在十二年的时间当中仔细观察，如果这些标准都具备的话，才可以依止。依止之后，就不能再产生什么邪见，一旦产生邪见，自己的修行就无法获得长足的进步。

当然，我以前依止法王如意宝的时候，没有经过十二年的观察，你们可能也没有观察十二年。对法王如意宝这样的上师不观察是没有问题的，这是我们的运气很好、福报很好，因为我们遇到了一个不可多得的好上师。不过，是不是每个人都有这么好的运气，就有点儿不好说了。所以，我们认为，依止上师之前一定要观察。如果没有依止的必要，我们也不观察别人的过失，别人有过失或有功德，在短期当中不一定观察得出来；就算能够观察出来，对我们的修行也没有什么帮助。

学佛是要学佛的行为，不是学金刚道友或其他人。上师或金刚道友不好是他们的过失，不是佛法的过失。这一切错就错在我们自己——以前我们没有按照密宗的要求去观察；现在又违背密宗的要求去毁谤。这样可能永远都修不成密法，只能修修出离心、菩提心等修法，所以，大家在这个问题上一定要特别小心。

（二）中等的行为

中等的行为是什么呢？中等的行为是利益众生。在菩提心的基础上，尽量地利益众生。虽然大乘佛教利益众生有各种各样的方法，但归纳起来一共有六种，也就是六波罗蜜多。六波罗蜜多，就涵盖了所

有大乘佛法利益众生的方法。除此之外，平时在日常生活当中，凡是我们认为是利益众生的行为，都要尽量去做。

现在很多居士经常问到，虽然自己在发菩提心，但在实际的日常生活中处理一些问题的时候，又做不到自轻他重等等，那该怎么办？其实，佛也没有要求我们今天发了菩提心，明天就一定要去做这些事情，这些都是有过程、有次第的，可以做到的尽量去做，做不到的就暂时放在后面。

比如说肉体的布施，也即把自己身上的肉割下来布施给众生的行为，这是菩萨最高的一种布施。但是佛告诉我们，在没有证悟之前不允许做这样的布施。为什么呢？因为没有证悟之前这么做的话，还是有痛苦的；如果有痛苦，则布施之后会后悔的。我们现在还没有这种能力，所以佛告诉我们先不要布施自己的身体。先易后难，能做到的先做，做不到的可以放在后面。我们虽然发了菩提心，但是在日常生活当中遇到很多问题的时候，不能用菩提心来处理，这是很正常的，因为我们的修行还不到位。不过，我们可以尝试着逐渐逐渐去做，等我们的修行到位的时候，就不存在这样的问题了。

当初释迦牟尼佛也发心，等所有的众生度完以后我才成就。释迦牟尼佛早就成就了，但众生度完了吗？没有。佛是不是违背了自己的发心呢？当然不是。佛和菩萨会发很多不会成功、不会实现的愿，他们为什么要这样发心呢？这就说明他们的伟大——“明知其不可为而为之”，这恰恰说明了佛菩萨度化众生的勇气，而非佛菩萨的过失。

我的意思就是说，佛也没有办法度完所有的众生，把所有利益众生的事情都做完，我们就更不用说了。但在这些利益众生的事情当中，也有很多现在我们肯定能做到的事情，所以，我们就应该尽己所能地利益众生。

利益众生不是外表上摆个样子给别人看，而是要从内心深处真真切切地发起利益众生的心。在清净的发心之上，能做多少就做多少。比如说我们去放生。在外表上看，放生本来是一个利益众生的行为，但是，如果我们为了自己的健康、长寿去放生的话，表面上是利益众生的行为，骨子里还是为了自己。同理，在任何一个问题上，修大圆满也好，修大手印等任何一个修法也好，如果核心是自己的利益，就不叫大乘佛法。有关这一点以前讲了很多，现在不再讲了。

下等的行为和中等的行为，都在我们力所能及的范畴。

（三）上等的行为

上等的行为是什么呢？是密宗的行为。密宗的行为是不可思议的，你们可以看一些藏传佛教的高僧大德、成就者们的传记，从中可以知其一二。虽然密宗的行为很不可思议，但所有的行为都建立在利益众生的基础上。不论从外表上看来是怎样的，却从来没有离开过利益众生的前提，只是在方法、范围、力量方面有别于显宗而已。通过这些不可思议的方法，同样能把众生引导到解脱道上面。

这些行为主要建立在生起次第、圆满次第的基础上。我们现在根本没有生起次第、圆满次第的基础，连什么叫做生起次第、圆满次第都不知道；虽然我们自认为知道什么是大圆满，实际上并不知道，我不知道，你们更不知道。

你们也许会想，大圆满怎么不知道，就是心里面一切都放下，什么都不想、放松，这不就是大圆满吗？这个不是大圆满。以前和尚摩诃衍到西藏传了这样的法，结果闹出很大的矛盾；到现在一千多年了，这个问题都没有消失。

真正的大圆满不是这样。不过，大圆满是怎么样，现在还不是很

重要。以后你们的出离心、菩提心修好了，可以去听大圆满。

但是，以前我讲的那些空性修法你们可以修，在修菩提心的同时，就修那些空性修法。这也可以说是密宗大圆满的一种前期修法。这些空性如果修得比较好的话，说不定到时候离密宗也就只有一点点的距离了。当然，这个要观待自己的努力精进。

这里我没有告诉你们具体的密宗行为，只说了上等的密宗行为很了不起。因为这些现在我们做不到，所以现在也不说。

四、总结

概括起来，见解有上、中、下三种，修行有上、中、下三种，行为也有上、中、下三种，总共是九种。上等的见解我们没有；上等的修法至少目前我们还不能修；上等的行为都是密宗的，我们都做不到。不过这也没问题，这并不表明我们永远都做不到，只是目前做不到而已。但下等与中等的见解我们可以有，下等与中等的修法我们可以修，下等与中等的行为我们也可以做，九个见、修、行当中的前六个，我们当下就可以掌握，至于上等的见、修、行，可以暂时放在后面慢慢地修。

现在藏地还是有一些老一辈的修行非常不错的上师，他们住世的时间也已经不多了。你们当中可能也有以前在法王的座下没有听过大圆满的人，所以，如果你们现在能够找到非常可靠的，真正有资格传密法、传大圆满的上师，也可以提前听一听，提前了解了解。不然以后你们也许会后悔的——在西藏还有那么好的真正的修行人在的时候，自己没有去听，等到要听的时候全都圆寂了，这也是很严重的问题。但现在就正式去修这些法，我想还早了一点儿，我们还是要先修加行，

这是很重要的。

不过，这样的上师不是到处都有，一旦依止了这样的上师以后，无论遇到什么样的问题，都不能有任何邪见，密宗的要求就是这样。如果产生了邪见，第一个，就是在密乘戒上会出现问题；第二个，自己的修行也不会增长。密宗的修法，特别是大圆满的修行进步，全都要靠上师的加持，上师的加持又要靠自己的信心，当我们的信心被破坏的时候，修行就不会有进步，所以密宗就有这样严格的要求。事先你们一定要观察，不观察就盲目地依止，说不定会出现更大的问题，到时候就不好办了。

我这次要讲的就是：前六个见、修、行，我们一定要去做；至于后三个，以后自己去闻思修。

如果具备前三个见、修、行，就是下等的标准居士；如果具备中间的三个见、修、行，就是中等的标准居士；如果具备后三个见、修、行，就是上等的标准居士。

居士五戒

有不少皈依佛门多年的居士，仍然对居士五戒的具体细节不太清楚，为了令大家能够正确地取舍，此处简单地介绍一下居士五戒。

一、总述

戒律包括居士戒、沙弥戒、比丘戒等等。其中的居士五戒，是佛陀对佛教徒的起码要求。

自古以来，学佛的人就可分为两种——在家人和出家人。因为出家人不用处理很多的世俗事务，可以全身心地投入到修行当中，所以对出家人的要求就比较高。作为出家人，就应受持难度较大的沙弥戒与比丘戒等。而在家人需要面对各种生存的压力、世事的牵绊，所以相对而言，就往往达不到太高的标准。因此，佛陀对在家人戒律方面的要求也就比较低。即便如此，作为在家人，也必须受持不同层次的居士戒。

居士五戒属于别解脱戒。为什么称为别解脱戒呢？所谓别解脱，

也即别别永久解脱或分别永久解脱的意思。分别解脱的内涵虽然有多种，但最主要的，就是谁受持该戒，谁就会得到永久解脱的意思。比如说，两人当中一人受戒，而另一人不受戒，则受戒的人可以获得永久的解脱，不受戒的人就不能获得解脱。

是否所有人所受持的杀盗淫妄酒五戒都称为别解脱戒呢？并非如此。杀盗淫妄酒五戒可分为三个层次——世间的五戒、小乘的五戒以及大乘的五戒，共计十五条戒。也就是说，不杀生戒可以分为世间的不杀生戒、小乘的不杀生戒以及大乘的不杀生戒三种。举一反三，不与取（盗）戒、邪淫戒、妄语戒、酒戒也都可分为三种。区别三个层次的依据，就是以前所讲的三个差别。

同样，沙弥十戒也可分为三种，也即三十条戒，包括世间的十戒、小乘的十戒以及大乘的十戒；依此类推，二百五十三条比丘戒、三百六十多条比丘尼戒等等，都可以分为三个层次——世间的戒律、小乘的戒律以及大乘的戒律。

是否属于别解脱戒，就要根据受戒人的动机来判定。如果一个人受持五戒的动机，是为了今生的健康、长寿，为了来世可以转生为天人，或者具有名利、地位、财产、健康等等的人，就只能称为世间五戒，世间五戒与外道的戒律是没有区别的。

包括现有的和释迦牟尼佛住世时古印度的很多宗教在内的外道，都制定了本宗教特有的戒律，其中有些外道的戒律比佛教的戒律还要严格。比如说：佛教认为，在走路的时候无意间踩死蚂蚁，或者在烧火以及点灯的时候，无意中烧死了飞蛾、小虫，因为当事人不是故意而为，即没有杀生的动机，所以就既没有犯戒，也没有罪过；但有些外道却认为，以上行为也有杀生的罪业。另外，有些外道认为，即使在荒无人烟的地方，如果没有人将水井、河流等处的水给予自己，自

己却擅自饮用，就犯失了不与取戒（盗戒）。尽管外道的戒律比较严谨，但这些戒律却只能称之为戒律，而不能称之为别解脱戒。

为什么这些与外道相同的五戒不属于别解脱戒呢？因为，在不具备出离心的前提下，所有的戒、定、慧，都只能属于世间的戒、定、慧，其果报充其量就是在以后流转六道轮回的时候，可以享有好的善报，除此之外，绝不会让我们超越轮回而获得永久的解脱。比如说，如果断除了杀盗淫妄酒，最多只能临时性地让我们脱离恶趣，投生善趣，却不能彻底脱离六道轮回，所以不能称之为别解脱戒。

而在具备出离心的前提下，所受持的戒体，就属于别解脱戒。守持别解脱戒，就可以令我们获得永久的解脱。

别解脱戒可分为大乘的别解脱戒与小乘的别解脱戒。如果要使所受的戒体成为小乘的别解脱戒，就必须具备出离心。出离心是小乘别解脱戒的起码要求，如果具备了出离心，则所受的戒体至少可以算得上是小乘的别解脱戒。

因此，如同受持菩萨戒之前需要有不造作的世俗菩提心，只有在世俗菩提心的基础上才能得到真正的菩萨戒一样，我们在受五戒之前，最好也要培养起出离心，在具备出离心的前提下，哪怕受持一条戒，也属于别解脱戒，否则，就只能成为一种形式，而不能获得别解脱戒的戒体。至于出离心的内涵，我们以前已经讲过多次。修持出离心的方法，就是四个外加行的修法。

总而言之，无论所受持的戒条再多、再严格，如果不具备出离心，则所受持的戒体都不是佛教所特有的，所以不能称之为别解脱戒，而只能称为世间的戒律。

请大家回头反观一下，自己在受持居士戒的时候，究竟抱着什么样的目的。如果发现自己当时并不具备出离心，则从受戒之日起直至

今天，我们心中所有的戒体，就并不是佛教所说的戒定慧三者之一的戒，而只能算是一种与外道相同的世间之戒。

怎样才能使其变为别解脱戒呢？是否需要重新受戒呢？不需要。要改变目前的现状，使以前的所有戒体变为别解脱戒，只需从现在开始培养出离心。在生起出离心的当下，我们以前所受的戒体立即就可以成为别解脱戒。

因为，所谓的戒律、智慧、禅定，都是指某人心中的功德，这些东西是互相影响、相辅相成的。在生起出离心以后，出离心就会对原有的戒体起作用，既不需要舍弃以前的戒体，也不需要重新受戒，自身所有的戒体自然而然地就可以成为别解脱戒。

如果我们还能更上一层楼，在生起出离心的前提下，进一步培植起无伪的菩提心，则以前所受的戒体就可以成为大乘菩萨的别解脱戒。

以前我们也讲过，如果没有这两个关要，包括大圆满都有可能变成世间法。既然连无与伦比的大圆满都可以成为世间法，位居其下的其他法又怎么可能不成为世间法呢？由此可见，出离心、菩提心是通往解脱不可或缺的必由之路，我们必须想方设法培养起出离心与菩提心。

在此之前，也许大多数居士并不清楚如何才能受持一个完整的别解脱戒，今天了解以后，也许很多人都会有一种芒刺在背的感觉，因为以前自以为是的戒律、行善、修心等等，都发生了决定性的变化，很多事情都需要从头开始。但这也不要紧，亡羊补牢，为时未晚。只要我们能抓住当下的时机，就还来得及。

戒律是为了规范日常行为而制定的条款。因规范程度的不同，而分为在家戒、出家戒等各种层次的戒律。作为佛教徒，如果不对自己的行为加以规范，而毫无顾忌地杀、盗、淫、妄，则学佛就不会有什

么效果。佛陀也讲过，只有先将一块布洗净，才能为这块布染上颜色。如果布上满是污垢，就不可能染上纯正的颜色。同样，如果要学佛，就要先将行为规范以后，才能在此基础上修行。

作为居士，最关键的是要受持杀盗淫妄的戒条，但因为在饮酒之后，人就会因迷乱而无法自制，在精神失控之后，杀盗淫妄的行为也就会随之而陆陆续续产生，所以，为了保护前四种戒体，佛陀就制定了酒戒。

关于饮酒的规定，小乘佛教内部也有两种观点。一种观点认为，凡是饮酒，都属于罪业；另一种观点却认为，酒也是一种饮料，对没有受持酒戒的人而言，在不喝醉的前提下，适当的饮酒不算是罪业。

但是，从戒律的角度而言，大多数人的立场还是站在饮酒就是罪业的一方。暂且不论饮酒是否有罪，只要佛陀在戒律当中明令规定不得饮酒，我们就应当严格遵照执行。

虽说随着时代的更替、思想的变迁，传统的习俗、旧有的观念、往昔的行为就会因跟不上潮流而成为过去式，新时代的人是不会再对其感兴趣的，但佛陀对弟子们的这个五戒要求，是在任何时代、任何环境下都不会因过时而被淘汰的。

有些宗教也规定了一些教条，但只有虔诚信奉这些宗教的人才会去遵守这些教条，其他人就不一定会接受。比如说，基督教认为，上帝在六天中创造出了世界，第七天是休息的日子，所以，世人在每周第七天的星期日也应当休息。如果有人在第七天不休息，就会有罪过。

有些基督教徒曾在英国与别国打仗失利的时候写信谴责英国政府，认为导致战争失败的原因，就是英国政府在星期天没有休息。不知这些说法是否有确切的证据，如果没有就很难说服别人。虽然人人都喜欢休息，但这种类似规定星期天必须休息的种种理由，就有可能随着

岁月的流逝而被历史的车轮碾得粉碎。

但是，无论人类社会如何发展进步，即使在一万年，乃至几十万年以后，任何人也不可能打破伦理道德观念，而明目张胆、肆无忌惮地去杀盗淫妄。只要人世间需要和平与幸福，就需要有断除杀盗淫妄的要求。如果不对杀盗淫妄的行为加以约束，整个社会就会乱套，在动荡不安的生活环境中，又怎么可能有幸福、和平呢？因此，佛陀所制定的杀盗淫妄戒，是永远符合历史潮流的。

关于守持五戒的功德，在经书中的教证可谓卷帙浩繁，此处无法一一列举，归纳而言，则可分为现世的功德与来世的功德。

现世的功德为：如果现世当中没有戒律，就不会有禅定；如果没有禅定，就不会有智慧；如果没有智慧，就无法断除烦恼、获得解脱。

来世的功德为：《等持王经》云："经恒沙数劫，无量诸佛前，供养诸幢幡，灯幔饮食等。若于正法坏，佛教将灭时，日夜持一戒，其福胜于彼。"也就是说，在恒河沙数的大劫中，每天以充满三千大千世界的胜幢、饮食、黄金、白银等宝物供养诸佛菩萨，其功德也不能与在末法时代一昼夜中受持一条戒的功德相比。

佛经中还说过，某人在佛陀住世时，出家受比丘戒长达五百年，并始终保持戒体的纤尘不染。但是，如果有人在人类烦恼极其粗大的末法时期，在二十四小时内仅仅守持一条戒的功德，也远远胜过前者。这里所说的戒，并不仅仅指出家人的戒，也包括在家人的戒。

我们可以推算，清净地持守五百年的比丘戒是多么难得。"人生七十古来稀"，以现在人的寿命来衡量，能够活到七十岁的几率并不是很高。而戒律规定，在二十岁之前是不能受比丘戒的，如果每世在年满二十岁时受比丘戒，然后持守净戒五十年，直至风烛残年的七十岁，也至少需要十世。能够在漫长的十世中都将一生中的最佳时光用来守

持比丘戒，其功德应当是不可思议的，但与末法时代持戒功德相比，就显得望尘莫及了。当然，如果能在具备菩提心的基础上持戒，其功德就更是不可估量。

关于持戒的功德，在《赞戒论》等论典中讲得十分详细，如果有兴趣，大家可以参阅有关论著。

受持居士五戒的机会并非俯拾可得，如果有这样的机会，大家还是应当珍惜。现在普遍存在着自称已经皈依却没有受持皈依戒、自称是居士却没有受持居士戒的现象，这是很可惜的。如果没有受持任何戒律，就算不上是佛教徒。

因为，所谓的四众弟子，包括比丘、比丘尼、居士（优婆塞）和女居士（优婆夷），只有在皈依的基础上，受持相应的戒律，才能成为这四种人。如果不具备任何一条戒体，就不能自称为佛教徒。所以，受戒是十分重要的，大家一定要加以重视。

如何受戒呢？沙弥戒与比丘戒是无法对其中的戒条进行选择的，除非不受戒，否则就必须受持全戒。也就是说，如果要受比丘戒，就必须受持所有的二百五十三条戒，其他的比丘尼戒、沙弥戒与沙弥尼戒也是一样。

但居士戒却并非如此，它与菩萨戒一样，都可以根据自己的情况进行选择。因此，在受居士戒之前，就可以先对各个戒条的要求详细地了解一番，然后根据自己的情况进行选择，能受持几条就受持几条。

但在这一点上，也有不同教派的观点，这里所说的不同教派，并不是指藏传佛教内部的不同教派，而是指一切有部与经部的观点。

一切有部认为，受戒的时候，必须将五条戒全部受完，否则就只能成为普通的行善，而不能成为戒体。但在持戒的时候，就可以进行挑选，能持几条戒就持几条戒。

但经部对此观点却不以为然。经部的观点是，如果受戒的时候已经将五条戒全部受完，而在持戒的时候却并没有全部守持，就应当属于犯戒。

所有的大乘宗派都不承认一切有部的观点，而认为经部的观点是有道理的，所以，我们也应当按照经部的规定去做。也就是说，在受居士戒之前，就应当根据自己的情况进行抉择，能守持多少条就受持多少条。

但有一点需要注意的是，酒戒是别无选择的。如果不受持酒戒，其他的戒就不能成为完整的戒。戒除杀盗淫妄，都必须建立在戒酒的基础之上，如果不能戒除饮酒，其他的恶业都有可能因此而引发，所以不能成为完整的戒体。

但是，也有一种人嗜酒如命，即使遭遇命难，也无法做到不饮酒，那么这种人也可以受持其他杀盗淫妄戒中的部分或者全部戒条，但却不能称之为戒律。不过，发誓断除这些恶业仍然具有很大功德。所以，即便在名称上有所区别，在别无选择的情况下，我们还是应当尽力受持其他的戒。

酒戒之外的其他四条戒虽然好像没有选择的先后规定，想受持其中的任何几条戒都可以，但最好能受持不杀生的戒律。首先，因为杀生的恶业最为严重；其次，作为一个佛教徒，我们也不应该残酷无情地杀害生命；另外，在经书当中也说过，不杀生戒是所有戒律中最重要的一条戒。

受持一条戒的居士称为一戒居士；受持两条戒的居士称为二戒居士；受持三条戒的居士称为多戒居士；受持四条戒的居士，名称上也称为多戒居士；受持五条戒的居士，就是圆满居士。受持的戒条越多，资粮积累得越快，断除罪业的力量也越强。比如说，虽然受持三条戒

与受持四条戒都称为多戒居士，但实际的意义却有着天壤之别。因此，受戒肯定是多多益善，我们应当尽可能地多受一些戒条。

受持戒体的程序是：首先，在正式受戒之前，应当发菩提心，至少也必须要有出离心；其次，在受戒的同时，也必须受皈依戒，因为所有的戒律，都必须建立在皈依戒的基础上；第三个程序，才是正式受戒。

有人也许会怀疑：在我们念诵了三遍仪轨之后，善知识就会告诉我们已经得戒，但我们所得到的戒体究竟是什么，在哪里呢？

一切有部认为，我们所受的戒体，是一种称为“无表色”的物质，这种物质，就像防洪水的堤坝一样。这种说法是不正确的。真正的戒体，就是发誓从现在起直至离开人世为止（尽形寿），绝不违背自己所受戒条的决心。但仅仅有决心，还不能成其为戒体，只有在自己有了决心，并参加了受戒仪式之后，才能具备戒体。

如果有朝一日自己舍弃了当初的决心，并做出犯戒的行为，原有的戒体就不复存在了。由此可见，是否具备戒体并不神秘，只需抚躬返视，观察一下自己的相续便心知肚明。

二、居士五戒的具体规定

（一）不饮酒

什么叫做不饮酒呢？关于酒的概念，在经书中讲过很多，包括谷酒、酒粉、能醉、放逸之物等等。这些都是释迦佛在世的时候，也即两千多年前，世人所享用的酒类。其中的谷酒，也就是至今尚存的、用粮食酿制的酒类；所谓“酒粉”，是指带有酒精成分的粉末，用其泡

水便可成为酒；所谓“能醉”，是指该酒必须具有使人喝醉的能力，如果无论怎样喝也不会喝醉，就算不上是酒；所谓“放逸之物”，也就是指能醉，因为在醉了以后，就会放逸、懒惰、不精进、丧失意志，所以称为放逸之物。无论如何，只要有酒味，能使人喝醉，则不管是白色、红色还是其他颜色，都称为酒。

饮酒的概念，就是要一口口地咽下去。经书规定，只要吞下了超过一滴的酒，就算犯戒。如果是外用，虽然通过毛孔也可以让酒类进入身体，但却不属于饮酒。甚至在口腔需要消毒时，用酒类漱口然后吐出的行为，也不算犯酒戒。

有些食品以及药物里面也含有酒的成分，如果在食用或者服用的时候，发现有酒的味道，就应当用其他的食品和药物代替。如果在这些食品以及药物中，酒的味道并不明显，则即使食用或者服用也不算是违犯酒戒。

另外，如果将一公斤的酒熬到只剩下半公斤，在原有的酒味以及醉人的能力已经彻底消失以后，用来泡药服用以治疗疾病，就不算是犯戒。

另外一种情况我们以前也讲过，就是在灌顶或者会供的时候，也不能直接喝酒。在密宗会供的时候，食物一般是用右手来接，而液体状态的饮料一般是用左手来接。在接受酒类的时候，只需用左手的无名指沾在酒里，然后涂在嘴唇上，就既表示已经接受誓言物，同时也没有违犯酒戒。

目前在包括藏地在内的某些地方，偶尔会出现一些不容忽视的现象，很多人可能也曾经遇到过。有些所谓的成就者，将“加持香烟”、“加持酒”等所谓的“甘露”，散发给盲目无知、不明真相的居士，并告诉对方只要抽这些烟、喝这些酒，就“可以治病”甚至“打通中

脉”。居士当中有一些人也自欺欺人地帮助这些人进行煽动、鼓吹，很多没有听过正规佛法、没有受过系统教育的居士一听到这些宣传，就难辨是非、信以为真。也许在喝了这些酒、抽了这些烟之后，暂时可以减少一些病痛，但究竟是好是坏，谁也说不清楚。一些魔障与世间的小鬼神也有这样的雕虫小技。但这种以讹传讹、公然违背佛陀教言的行为，是会令很多人对佛教产生误解并继而大失所望的。

我们不能否认有些成就者可以将烟酒变为甘露的说法，我们也不去评论谁有成就、谁没有成就、谁有能力将酒变成甘露等等，虽然这些情况也不能排除，也是有可能的，但是，在佛教群体里，没有比释迦牟尼佛更具权威的人物，佛陀在很早以前就规定，只有佛才有制定与修改戒律的资格，除了佛陀以外，包括僧众都没有资格修改戒律。因此，我们的所有行为，都必须以释迦牟尼佛的教法为原则，全盘地按照佛陀的要求去做，任何人都不得违越。

在末法时代，即使是佛教徒，也很难严格遵守教规，而有可能会犯错误，并做出杀生、偷盗等等的恶行，这是情有可原的，但这不是佛教的过错，而是个人的问题。如果自己做不到，就要有自知之明，就要勇于承认自己的错误，并引咎自责：因为我有贪嗔痴的烦恼，所以达不到佛陀的要求，这是多么令人惭愧啊！而不能颠倒是非、混淆黑白，将自己违背教规的行为，堂而皇之地说成是藏传佛教的特点，让别人产生这是正统佛法、是佛陀要求的错觉，并使别人因此而对佛法生起邪见。

现在就有这些问题，人们往往在还没有搞清事情的来龙去脉之际，便将佛教圈内个别人的行为与佛教混为一谈。如果某位藏传佛教的教徒行为好，就说藏传佛教好；如果某位藏传佛教的教徒行为不妥当，就说藏传佛教不好。实际上，个人的行为与整个团体是毫无瓜葛的，

谁的行为出了问题，就是谁的问题。这既不是藏传佛教的问题，也不是禅宗、净土宗等任何一个宗派的问题。

众所周知，世间团体的某个人犯了错误，其他人也只能指责这个人是败类，或者要求团体内部予以处分，但谁也不能将某个具体的人所犯的错误强加给整个团体。

佛教团体也是一样。确定是否为佛教的问题，就需要去翻阅佛教的经典，如果佛经中有让人去做坏事的说法，就是佛教的问题，而不是个人的问题，如果有人按照佛陀的指令去做了错事，就应当归咎于佛教；但是，如果有人胆敢超越戒规界线，违背佛陀言教，那就是他个人的问题。大家应当将这两点划分清楚。如果能将此二者分清，就不可能对整个佛教产生误会。

同样，在看待现在经常出现的，打着藏传佛教旗号或者假冒活佛之名骗钱、骗财等问题方面也是这样。如果在藏传佛教的经典中有这样的规定，就是莲花生大师等前辈上师的毛病；如果他们不但没有这样要求，而且反复强调要严格遵循佛陀教言，不能做出有辱佛法的事情，我们又怎能将罪责推给藏传佛教呢？

只有佛陀在即将示现圆寂之际，曾经制定的一个言简意赅的简略戒规，其中对戒律的界线留了稍许的余地：在不违背原则的基础上，允许戒律随着时代的变迁、区域的不同而因地制宜。在以后因各地的风俗习惯而无法完全依照戒规执行的时候，也可以在不违背大原则的前提下适当地入乡随俗。除此之外，谁也没有权力对戒律进行根本性的更改。

但其他宗教却并非如此。在古代的西方，因为教皇与国王之间往往是瓜葛相连的，为了政治需要，为了加大统治力度，就进行过宗教改革，也使宗教的内涵发生了转变。比如说，在早期的《旧约全书》

中，是有前世今生提法的，但教皇与罗马帝王出于某种目的取消了这一说法，在后来的《新约全书》中，就不再承认前世今生的存在。

言归正传。虽然我们在介绍酒戒的时候列举了这些问题，但不仅仅是酒戒，包括所有的戒条，我们都应当按照佛陀的规定，如理如法地进行取舍。

曾经有人问我，为了工作、为了应酬等等，是否可以喝酒。在此明确地告诉大家，无论为了什么，都不能破例。凡是喝了酒，就必然犯酒戒，这没有回旋的余地。

（二）杀生

居士五戒中的不杀生，与十不善中的不杀生是不相同的。十不善中的不杀生，是指不杀害所有的生命；而居士五戒中的不杀生，是指不杀害特定的生命，也就是指人类。

也许有人会提出疑问：既然戒律只要求不杀人，是否就表示允许杀害其他生命呢？绝不可能！

十不善是不需要由谁来制定的，本体、自体的不善（自性罪），是在任何时间、任何条件、任何环境下，都不可能对包括佛陀在内的任何人有所开许的。一旦有人违反，而去杀害了其他生命，就必然会承受堕入地狱的果报。但不杀生戒的对境，就只是特指人。在守戒的时候，就必须遵守不杀人的戒条。虽然杀害其他生命从根本上来讲不会违犯居士戒，但也会违犯居士戒的支分或者类似的戒条。

放生的时候偶尔也可以看到，在放生念经之际，有的居士一旦被蚊虫叮咬，就会在不经意间，随手“啪”的一下就结束了蚊虫的生命。虽然这不一定是故意杀生，但因为有了很长时间的串习，所以一不注意，就会有这种动作。在此再一次重申，无论对境是动物还是人，杀

生的罪业都是十分严重的，我们不应该因为戒律没有规定，就随意地去杀害其他生命。

以前也讲过，违犯每一种戒条，都需要具备四个条件：第一个为对境；第二个为思想或者精神；第三个为行为或者行动；第四个为究竟或者结果。这四个条件是确定是否犯戒的分水岭，如果所有条件都完全具备，就会彻底犯戒。下面一一就不杀生戒的详细界线进行阐述。

1. 对境

杀生的对境，就是指人。人可以分为两种：第一为成人，这里所说的成人，是指已经出生的人，包括从呱呱坠地到撒手归西之间的所有人；第二种为胎儿，就是指尚未出生的人。

从戒律对生命的定义来讲，并没有住胎一周、两周、一个月、两个月的分别，在精卵和合的那一刹那，就是生命的开始。从该瞬间直至新生儿出世，这一阶段的生命就叫做胎儿。因此，不想生育的夫妇就必须采取有效的避孕措施，并力争做到万无一失。因为，如果故意堕胎，就属于犯戒。

2. 思想

思想分观念和动机两方面。所谓观念，是指认定对境。如果观念已经错乱，则不犯根本戒。比如说，如果想杀死张三，而实际上却杀死了李四，即使具备了其他的所有条件，就事实而言，是实实在在地杀了一个人，但也不算犯根本戒。因为当事人的观念已经发生了错乱，并没有超越这条界线，所以不算彻底的犯戒。所谓动机，是指要有杀人的动机。如果没有杀人的动机，只是想吓唬对方一下，但对方却因为惊吓过度而死亡；或者只是想打对方一顿，却不小心失手将对方打死。这种意外的过失杀人，也不算彻底的犯戒，在忏悔之后就可以恢复。

如果是现役军人，在因战争爆发而必须上前线打仗的情况下，只要事先发愿——无论遇到什么危险，自己也决不杀害对方，则即使因枪炮走火而杀了人，也不会犯根本戒。

3. 行动

小乘的别解脱戒非常重视外在的行为，犯杀生戒的判定标准之一，就是必须具备为了杀死对方而枪击、殴打、令对方服药或者其他导致对方死亡的行为。如果只是在内心计划、谋算，却没有付诸行动，就不会犯戒。菩萨戒与密乘戒在这一点上的要求往往要严格得多，在仅仅具备内心打算、念头的情况下，也时常会犯戒。

4. 结果

对境是否死亡也是区分是否犯戒的标准之一。在确定对境是人、没有认错对象、具备杀人动机以及开枪等等的杀人行为，却没有最终将对方杀死，而只是使对方受了伤的情况下，就不算是犯根本戒。

只有同时具备了以上四个条件，才是彻彻底底地犯戒。在了知了这些细微界线之后，就既可以善加取舍、防患未然，也可以在做出某些行为之后，根据以上标准来判定自己是否彻底犯戒，以便有针对性地采取补救措施。

（三）不偷盗

1. 对境

偷盗的对境有三个条件。首先，必须是包括食物在内的所有财产。有人认为食物与饮料不包括在内，但这种说法是没有根据的。有人对此反驳说：如果食物不是偷盗的对境，那么在某个国家或者地区遭遇饥馑的时候，是否就可以随意地去偷盗急需的食物呢？这种说法既没有教证的依据，从逻辑上来说也站不住脚。因此，凡是财产，都是犯

戒的对境。其次，就是所盗财产必须属于没有产权纠纷的合法主人，财产主人与当事人在所盗财产的权益上也没有任何经济上的纠葛。如果失主认为所丢失的财产不可能再找回，便放弃了寻找的念头，而从心里舍弃了该丢失物，在这种情况下，即使他人在之后偷取了该物，但因为当事人所偷取的是无主物的缘故，所以不算是犯戒。经书中也讲过，在释迦佛住世时的古印度，有的人是以浆洗衣服为生的，如果风将洗衣人晒在外面的衣服吹走了，洗衣人也产生了"这些衣服已经不可能失而复得，我只有自己赔偿衣服"的念头，如果有人在此之后去偷这些衣服，就不算是犯戒。但这只是戒律上的一种界定而已。在窃取财物的时候，除了有神通的人之外，又有谁能知道什么东西是主人已经放弃了的呢？所以，我们也不能胆大妄为地去钻戒律的空子。但是，荒凉无人之地的森林、矿产却并不是无主物，而是属于国家的财产。因此，我们就不能无视法律而随意地去山上砍柴、伐木，或者私自开采矿藏。再次，就是所盗窃的财物必须具有一定的价值。这种价值，是用纯银的价值来衡量的。以目前的纯银价值来计算，就是人民币两元钱左右。如果价值达到了两元，则具备了对境的条件之一。偷税漏税也算是偷盗，当然，这里所指的偷税漏税，是指故意不缴、漏缴价值足够的合法税金，如果是某些机关巧立名目的非法摊派等等，则不属于此范畴。

另外，在乘坐飞机、火车等的时候，如果在运输单位没有同意的前提下，故意不补超重行李费，或者船票、车费等等，都算是犯戒。

在做买卖时，也只能正大光明地赚取合理合法的利润。如果有欺骗的成分，比如说，明明进货成本为五元，却向买主说是十元，则其中五元的差价就不是正当的利润，而是骗来的。如果所骗金额超过了规定价值，也算是犯戒。

2. 思想

首先是观念不能错乱。如果准备偷盗的物品与实际偷到的物品不一致，也不会犯根本戒。虽然不会犯根本戒，却不能认为没有过失，因为无论如何这也是偷盗的行为。

偷盗动机是违犯盗戒最重要的条件，如果没有盗心，则不会犯戒。

另外，如果不是为了自己的生活，而是为了供养三宝、帮助乞丐，或者是为了孝顺与自己没有经济关系的父母，也不会犯根本戒。

3. 行动

巧取豪夺、明抢暗偷，以及利用各种各样的手段非法地骗取他人财物，都属于盗窃的行为。

另外，在借回他人财物之后，利用债主已经忘记的时机而故意不归还，有人以为这样就没有行动，所以不算是犯戒。其实，虽然没有表面的行动，但该做的不做也算是一种行动，所以也会犯戒。

还有，在借回他人财物以后，如果故意拖欠而不按时归还，在拖欠期间致使该物因损坏而价值降低，则也有可能犯戒，因为通过这种行为，有可能会使主人损失超过两元以上价值的财产。

4. 结果

虽然戒律中有许多细微的划分方式，但最根本的界线，就是是否具备所盗窃的物品已经彻底地属于自己的想法。在已经据为己有的念头尚未产生之前，还不算是彻底犯戒。如果在此期间被人发现，则因为尚未违越这一界线的缘故，所以没有犯根本戒。

因此，除了经济条件比较好、信心很大、在因果取舍方面非常谨慎的人以外，我们一般会建议年轻人在受盗戒之前要慎重考虑。其实，这只是因为盗戒的规定比较细微而已，在了知细微界线之后，守持盗戒也不是很难，希望大家不要知难而退。

（四）妄语

1. 对境

所谓妄语是指：第一，说妄语的对方必须是会说话、能懂事的人；第二，所说的妄语是指特定的妄语，而不是指所有的妄语。

所谓特定的妄语，就是谎称自己具备在欲界之内，也就是我们所生活的地球之内的普通人所不可能具备的，类似于自己可以看到天堂、地狱、前世、未来等等的功能，以及神通之类的超凡功德。一般日常生活中的妄语，不在犯戒界线之内。因此，妄语戒是比较容易守持的。当然，如果将日常生活中的妄语也纳入持戒的范畴，妄语戒就很难守持了。

2. 思想

观念不错乱：与其他戒条的规定一样，比如说，如果想说自己可以看到未来，却说成了可以看到前世，心中所想与口中所说不一致，就不算是犯根本戒。动机：要有故意骗人的动机，犯戒必须是故意而为，如果是有口无心，而不是有意去说，就不算是犯戒。

3. 行为

必须要用自己的声音去说。通过电话来传递信息，也属于犯戒的行为之一。

4. 结果

对方必须能听见并懂得其内在含义。除此之外，通过一些手势或文字来表现、展示自己，则不属于犯戒。

具体的细节不需要一个一个仔细地讲，你们只需依此类推即可。

（五）邪淫

一般说来，邪淫包含非行境、非处、非境、非时、非量以及非法的行淫等等。

所谓的非行境是指与受种族、主人、国王保护的对象以及非法的对境，包括他人的性伴侣，自己的父母、兄弟姊妹、七代以内的亲属，僧尼，别人已经支付了钱财的人以及未成年的少男少女作不净行。

所谓的非处是指在除了密处之外的口腔、肛门等非行淫处作不净行。

所谓的非境是指在父母、老师、上师以及僧众等附近，三宝所依存在的佛塔、佛像、经书前（包括在佩戴系解脱、佛像、加持品等的情况下），于对方有害的地方（如凹凸不平的地面等等）、有光线的地方以及人群聚集的地方作不净行。

所谓的非时是指在白天、受持斋戒日、哺乳期、妊娠期、月经期间、生患不能作不净行的疾病期间、产妇尚未完全康复期间以及伤心忧愁之时作不净行。

所谓的非量是指在一夜之内作超过五次以上的不净行。

所谓的非法是指通过殴打等强迫手段所作的不净行。

只要符合以上六种情形中的任何一种，并且具备对境、思想、行为以及结果四个条件，就会犯邪淫戒。另外，手淫以及同性之间的非梵行，也属于邪淫的范畴。

当然，这里所说的邪淫，是针对在家人而言的，如果是出家人，则其内涵又有所不同，因为出家人必须从根本上断除不净行。

在现代社会，由于世人观念的逐步开放，在邪淫方面的问题也越来越严重，从政界要人到平民百姓，从大亨富贾到电影明星，各个阶

层都有人卷入性丑闻的风波，无以数计的家庭都遭到了婚外恋的沉重打击，即使处于热恋期的情侣，也是互相猜忌、貌合神离……

虽然在佛陀住世之时，并没有如此猖獗的、涉及家庭伦理道德方面的社会问题，但佛陀却以其远见卓识预知到了这一点，并为在家佛教徒制定了这一戒规。这一戒规的制定，使很多重视因果、渴求解脱的佛教徒避免了因此而造成的家庭破碎、妻离子散。

因此，作为佛教徒，为了防止家庭问题的出现，为了树立佛教徒的良好形象，为了缓解日益突出的社会矛盾，为了自他的暂时安乐与究竟解脱，最好能克服一切困难而受持此戒。

三、结语

杀盗淫妄四条根本戒，加上护持四条根本戒的酒戒，就是所说的居士五戒。作为一个佛教徒，如果能严格遵守这五条戒，就是一个比较好的持戒人。如果能在此基础上进一步修行，就算得上是一个标准的修行人。

现在有些居士时常被是否出家的问题所困扰。其实，虽然出家比在家具有不可比拟的功德，从各方面来说都比较好，但出家毕竟是一个牵涉面很多、需要付出极大勇气的长远打算，要付诸实施也有一定难度。如果暂时因为种种原因而不能出家，就尽量在前面所说的四条或者五条根本戒的基础上，发菩提心，并持之以恒地精进修行，力争使自己成为一名不折不扣的修行人，这在末法时期也是十分难能可贵的。

在古往今来的在家人，特别是藏地的在家人中，也涌现过很多超群出众的成就者。我们也亲眼见过一些并不具备超常智慧，在平时也没有守持很多戒律、修持太多禅定，只是因为值遇了一位伟大的上师，

适当地修持了无上大圆满的人，在临终之时，却出人意料地显示出有异于常人的非凡表现。这种情形，就像释迦佛在世时，每天会有数不胜数的人获得不同层次的成就一样。在如今的藏地，修行人获得成就的标志、现象也比比皆是，大家已经司空见惯、不以为异了。这就是藏密，特别是大圆满的功德。

关于五条戒的概念，已经简单地为大家作了介绍。现在请各位反省一下：首先，自己所受的戒体到底属于哪一个层次，是否需要重新发心；其次，从受戒到现在，自己是否做过犯戒的行为，如果犯过戒，则即使依照小乘自己的观点，也可以重新受持，并且没有受戒次数的限制。在发现自己犯戒以后，就立即忏悔，忏悔之后，再重新受戒。

当然，还有一些细微的界定是否犯戒的方法没有作介绍，我们也不必了解太多。也许有些人在了解到一些细枝末节之后，便以为戒律有隙可乘，从而做出损人利己却又不犯根本戒的恶行来。若是这样，我们今天的开示，也就在无意间起了助纣为虐之效。

在此必须提醒诸位，我们此处所说的，只是不犯根本戒的尺度，但因果却是丝毫不爽的，如果以自私心而做出任何恶行，都必将会受到业力的制裁。作为一名佛教徒，我们应该时刻检点自己的行为，勿以恶小而为之，勿以善小而不为，使自己的一言一行逐步趋于完善。

戒杀放生的功德

关于戒杀放生的功德，想必大家都多多少少地知道一些。在以前关于放生的开示中，也讲过一些戒杀放生的功德，所以一看到这个题目，也许很多人会认为这已经是老生常谈，是不值重提的话题，将宝贵的时间浪费在此，显得有点儿多此一举。

但此处要讲的，也有一些不同往常的新鲜内容。这些内容，就是释迦牟尼佛亲口所讲的一些戒杀放生的概念以及戒杀放生的功德。一旦知道这些教证，它们就会成为一种动力，对我们奉令承教、励力戒杀放生起到鼓励、鞭策的作用，所以在这里还是有必要再讲一讲。

戒杀放生虽然是佛陀对佛弟子的最低要求，可做起来却并非易事，若能无惧艰困、难行亦行，其功德也远远超越了守持盗、淫、妄戒的功德。

一、关于戒杀

（一）戒杀的必要性

在十不善中，有两种不善的罪业是最为严重的，一个是杀生，另一个是邪见。

为什么杀生的罪业有那么严重呢？首先因为杀生对其他生命造成了极大的伤害，其次从自己的角度而言，杀生的严重果报是惨堕地狱，所以将杀生的罪业排在了第一。

为什么邪见的罪业有那么严重呢？唯识宗认为，在众生的阿赖耶识中，储藏了许多善恶的种子。一旦我们的心里生起了邪见，这些邪见就会摧毁所有善法种子的力量，从此以后，相续中的所有善种或者善根都会因此而间断。

平时所说的邪见，不一定属于十不善中的邪见。十不善中的邪见是什么呢？《俱舍论》中讲过，就是认为不存在善恶因果，不存在前后世之类的观点。因此，从破坏善根的角度来说，十不善中最可怕的就是邪见。

这里我们暂时不强调邪见，而只以戒杀放生为主题。

为什么要戒杀呢？要想知道戒杀的重要性，就需要从将心比心的角度来进行换位思考。

首先我们应当这样思维：每个人在来到世上以后，随着年龄的增长会逐渐地去寻找自己的理想、追求与爱好。比如说，有些人因为贪图钱财，而愿将体力、青春，以及千载难逢的人间岁月等所有的一切，都花费在追逐金钱的“事业”之中；有些人因为崇尚地位，为了赢得

高官厚爵，宁可舍弃包括辛苦换来的钱财在内的所有一切；另有一些人却垂青于名声，为了名满天下、流芳百世，又置钱财、地位于不顾。尽管每种人都各有图谋，但愿意为了金钱、地位与名声而付出生命的情况却异常罕见。由此可见，对于所有人来说，生命的价值都是极其珍贵的，一切世间万法均无法与之比肩。

但很奇怪的是，虽然人类万分珍惜自己的生命，却将其他众生的生命视若草芥。为了自己的蝇头小利，会亲自动手去杀害这些众生；即使自己不动手，也会在为了满足自己的口腹之欲，或者在为了获取利润的情况下，眼见他人灭绝人性地残杀这些无辜生命，却熟视无睹、冷眼旁观，不愿尽己所能地规劝阻拦。

我们自以为人类文明在不断地发展进步，但由人类发明的残酷杀害、虐待其他生命的方法，却在现代社会的各个角落层出不穷。这些现象除了能证明人类的愚蠢、无知、贪婪与野蛮之外，又能说明什么呢？难道这就是所谓的文明吗？既然人类都不愿意放弃自己的生命，又怎能随意剥夺他众的生命呢？

人类不仅肆无忌惮地屠杀无辜生灵，还为自己的恶劣行径寻找了一些所谓的正当“理由”与“依据”。

基督教以及释迦佛住世时的一些婆罗门的宗教认为，动物是上帝等神灵赐给人类的食物，以动物为食是天经地义、理所当然的事情。

另外，很多人都知道，二元论的缔造者笛卡儿甚至认为，动物只不过是一种自动的机器，是没有任何感觉的物体。自从他创立了这种学说之后，西方医学界就开始在没有麻醉的情况下，残忍地对动物进行活体解剖，使无数生命遭受了惨无人道的凌虐。

本来依照常规，在各个宗教、各种学术之间，大家都应当互相尊重、和平共处，而不应该以严厉的态度去驳斥对方。但上述观点不但

导致了自己观念上的错误，而且还对其他众生造成了极大的伤害，因此我们就必须毫不留情地给予破斥。

首先，认为上帝等神灵将动物赐给人类为食的观点，是绝对无法证明的。时至今日，上帝存在之说已经成为令西方人深感头痛的一种尴尬，虽然无数人都在绞尽脑汁地去证明上帝的存在，但至今尚一无所获。当然，我们并不是想否认上帝的存在，但既然上帝存在之说尚是一个悬案，那么所谓上帝将动物赐给人类为食的观点又如何以理服人呢？至于笛卡儿的观点就更是不堪一击。包括小孩子都知道，像黑猩猩之类的很多动物，其智力、情感都跟人类不相上下。如果认为动物没有苦乐感受，就真是可笑荒唐了。因此，这两种说法都是没有任何根据的荒谬之说。

既然动物也跟人类一样具有知性与感受，不愿意承受痛苦的折磨，那么人类究竟该如何对待动物呢？关于这个问题，世间人以前并没有拿出明确的答案，后来在近几百年间，西方才开始制定了一些善待动物的法律条文，以约束世人日益疯狂的残暴行为，但这些条例所规定的范围，却是极其狭窄的。哲学与其他宗教，也没有在此问题上给出完整的答案。而世人奉为圭臬的科学，又根本无法以自己的结论唤醒人们的良知，建立起伦理道德的观念。唯一能够全面回答这个问题的，只有释迦牟尼佛的经典。

（二）戒杀的三种层次

佛在小乘的经典当中，提出了戒杀的三种层次：

第一种，是最低的要求。就是如果做不到发誓不杀害所有生命，就可以在动物当中进行选择，比如不杀猪、鸟、鱼、羊或者牛等等；或者发誓除了鱼类之外，不杀害其他的所有生命；或者发誓除了在生

病的时候，为了治疗疾病，而杀死体内的寄生虫之外，绝不杀害其他的所有生命；或者发誓不杀害现在不太可能杀害的老虎、大象、熊猫等等珍稀动物，包括发誓不杀害现在根本不存在的恐龙，也有一定功德。虽然这是一种不完整的戒杀，也比完全不戒杀要稍强一筹。

第二种，是中等的要求。就是只有当遇到命难时才杀生，比如在肺、肝等器官中发现了寄生虫，如果杀死它们，自己就会死亡，为了保住性命，才不得已而杀之；或者在仅剩的少量食物中发现了虫子，如果自己不吃完这些食物，就肯定会饿死，在万不得已的情况下，只有赶走小虫，独吞该食，除此之外，绝不杀害任何生命。

第三种，是上等的要求。就是无论遇到什么困难，也绝不杀死任何生命。

仍以前面所说的情况为例。如果在身体内发现了蛔虫之类的寄生虫，要治疗疾病，就必须将其杀死，不然自己就会付出生命的代价。有一点需要说明的是，关于细菌是否属于众生，至今还没有一个非常确切的答案，所以这里暂时将细菌排除在外。

另外，在仅剩的食物中发现了虫子，如果将这些虫放到其他地方，它们就会因为失去了赖以生存的食物而必死无疑；若将仅有的食物布施给虫子，自己又将命丧黄泉。在不是将虫子扔到一边，就是要放弃自己生命，二者不可两全之际，若有纵然牺牲自己的生命，也绝不故意伤害其他众生的决心，就算是最崇高的发誓。

疾风知劲草，岁寒知松柏。在西藏，曾出现过很多这方面的公案：

有一位上师，在有人将四肢被捆绑的牛、羊等动物放在他的面前，又将屠刀交给他，强迫他去杀害这些生命的时候，他大义凛然地将屠刀对准了自己的脖子，甘愿以死来捍卫自己的誓言，也绝不向残害众生的邪恶势力低头。

前几年有一个小出家人，他因为病得苦不堪言而到医院去治疗，结果发现折磨他的病因，是腹腔内的大肠已经腐烂坏死。只有杀死一条狗，并用狗的大肠来替换他自己的大肠，才能把病治好。当他知道后，便急切地告诉周围的人：千万不能为了自己的病，而杀死狗的性命。他宁死也不肯接受这种治疗方案。他的上师听到这个消息后非常开心，并赞不绝口地说："学佛的人就是应该这样！学佛的人就是应该这样!"

这些都是真实的事例。不仅在藏地，包括在内地等其他地方，也发生过很多类似的公案。这种为了维护其他众生的生命，而将自己的生命置之度外的精神和行为，就是最上等的戒杀。

事到如今，有多少人愿意为了"低贱"的动物而舍弃自己的生命呢？我们在遇到这些情况的时候，又会如何选择呢？也许很多平时将佛理讲得头头是道的人，在面对这个问题的时候，却只能闪烁其词，环顾左右而言他了。

很多人都自诩为了不起的大乘佛教徒，但在生死存亡的关键时刻，内心深处的软弱就会暴露无遗。请大家衡量一下，自己是否有堪称大乘佛子的资格。如果没有，就应坦然承认，而不要自命不凡。如果现在能有为了众生而舍弃自己生命的决心与勇气，不论将来是否能够做到，也算得上是守持上等戒杀之人。

对于每个人而言，从无始以来心相续中所积累的杀生罪业是非常严重的。而杀生的果报，就是惨堕地狱，这是非常可怕的。如果这一世养成了浓厚的杀生习气，下一世也会因串习而酷爱杀生，并在以后的生生世世都酷爱杀生，也因此而积累更多的杀业，如果不设法让它中断，就只能在地狱中永世不得超升了。

（三）佛经中的戒杀定义

佛陀在佛经中说到：如果在房间内发现有蚂蚁、蚊子、蟑螂、青蛙、螃蟹之类的小生命，纵使它们没有太大的罪过，其存在也会让人感觉不舒服，或者因为老鼠会吃掉衣服、食物等东西，或者在睡眠的时候，一些小生命从天花板上掉下来，将自己从美梦中吵醒，在这种日常生活被打扰的情况下，即使感觉不方便，也尽力忍受而不杀害这些众生，就是一种戒杀。

但一般人的行为却并非如此。一旦某种生命的存在对自己稍有不利的影响，就会千方百计地去消灭它，只是碍于法律、舆论的制约，才不敢去杀害同类，否则也不会手下留情的。

佛陀又说：如果在青稞、大麦、小麦等粮食中发现有小虫，便考虑到“如果将这些粮食送到磨坊去推成面粉，就会碾死这些小虫；而将这些明知不能食用的粮食销售出去，不但不能转嫁罪过，反而会有偷盗的过失”，为了避免这些情况，于是自己不食用，也不卖给别人，则也是一种戒杀。

当牛、马、骆驼等牲口因为驮运货物过久、过重，而引起背部溃烂生疮，疮口里面繁殖了很多小虫的时候，就不再让这些牲口去驮东西，而且还用柔软的鸟翅羽毛，将这些微小柔弱的生命从疮口中取出，并放到安全的地方；或者在发现肉食中孳生小虫的时候，就不食用、不销售，也不用来喂养猪狗等家畜，并想尽一切办法保护小生命安全；如果发现被褥下面存在啃食、损坏垫褥等东西的小生命，也不去伤害；或者在走路的时候，虽然知道无意间踩死蚂蚁等小生灵不是罪业，但也小心翼翼，尽可能地不伤害它们。以上这些善待生命的行为，都是戒杀。

上等的戒杀，就是在内脏器官中寄生了虫类，如果不杀死它们，自己不但会疼痛，还会有生命危险，如果杀死它们，就可以结束痛苦，获得健康，在面对这种重大抉择时，也宁可牺牲自己的性命，而不伤害其他生命的行为。

佛陀又说：什么是戒杀呢？如果在仅剩的食物中发现了虫子，若将这些虫子放到其他地方，它们就只有死路一条，如果不吃这些食物，自己又会饿死，于此紧要关头，宁可自己饿死，也绝不伤害众生，就是戒杀。

以上内容，就是佛陀在经书中所宣讲的戒杀概念。这些要求不是佛陀对大乘菩萨特有的要求，而是对大、小乘佛弟子的共同要求。

我们以前总以为，自己不去饭店中点杀鸡鸭鱼兔，也不亲自去宰杀猪马牛羊等，就算是戒杀。这虽然是戒杀的一部分，但戒杀还有很多细微的要求。在了知这些要求之后，我们也应该尽力去做到。

以上简单地介绍了三种不同层次的戒杀，以及佛陀所宣说的戒杀概念。

（四）综述

有人会认为佛教的这种要求太过分、太不近人情，简直是匪夷所思，但不论是否理解，佛就是这样以身作则、言行一致地珍爱生命。现在全世界都在提倡珍爱生命，但他们所珍爱的对象，只是人类自己的生命。而佛陀所指的生命，却不仅是指人类的生命，而是包括蛔虫在内的所有生命。只有佛陀，才是珍爱生命的典范，将博爱的意义发挥到了极致；也只有在佛陀的博爱世界里，才没有任何片面、偏袒、狭窄、自私的成分。由此可见，佛不但在宣说如来藏、空性等胜义谛方面是无与伦比的，在劝诫后人善待生命方面，也是如此。

既然我们自称为学佛的人，就应当按照释迦牟尼佛的要求去做。比如说，遭遇疾病的时候，不但自己不去服用杀灭寄生虫的药物，而且也力劝他人放弃这一念头。是否堪称佛教徒的试金石，就在于生死关头能否严格履行佛陀教言。如果仅仅在平时精进地磕头、念经，外表看起来非常虔诚，但遇到具体情况的时候，却仍然怙恶不悛，随意违背佛陀教言，就不配进入佛教徒的行列。

如果根本没有善待动物的心，只是一味地去接受各种灌顶，拜见很多上师、活佛，修持所谓的“大圆满”等等，都是没有用的。连佛陀的最低要求都做不到，又怎能修高层次的法呢？

我目前对自己的要求，就是从这些方面入手。高层次的要求做不到，是可以原谅自己、理解自己的。比如说，如果不能证悟大圆满，生起次第的本尊观想得不清楚，或圆满次第的气脉明点修得差劲，我也不会伤心失望，不会对自己失去信心。因为大圆满、生圆次第等等不是像我这样的人可以证悟的，我离证悟这些高深之法的境界还有一定的差距，所以没有必要勉为其难。但如果我发现自己连佛陀的最低要求都达不到，居然在小的基础方面停滞不前，就会伤心失望甚至万念俱灰。

不知道你们是怎样要求自己的？是往高处着手，还是从低处落脚？如果选择的是前者，我就不得不告诉你们，这种眼高手低的选择是错误的，我们只能从最低处起步，先奠定好坚实的基础，才能一步步地往高处走。

很多人的岁数已经不小了，在几十年人生历程中，你们也耳闻目睹了很多令人动容的事情，但是否看到世间有哪一本书有这种善待生命的要求，或者听到世间有什么人是严格遵循这种要求去做的呢？虽然西方也有一些动物保护协会，我们也非常赞叹、随喜、敬佩那些动

物保护者的行为，但在有人申请作动物试验的时候，他们还是会批准。而佛却不会开许这种做法，绝不允许任何人为了任何目的，去剥夺其他生命生存的权利。

按理来说，任何生命都有生存权和自由权，虽然杀戮行为也不时地在自然界中发生，但除了人类以外，没有哪个生命会自认握有对他众的生杀大权。人类的蛮横无知常使其变得禽兽不如，往往仅为了自己的私欲而凶残地侵犯其他生命，直至物种灭绝的地步仍不为所动。

希望大家不要再对这一切充耳不闻，也不要仅仅将这些要求停留在口头上，而应该付出实际的行动。每个人都应该在客观评价自己的基础上，尽己所能地在以上三种层次中，作出符合自己的选择，并在以后的生活中严格遵照执行，尽量以自己的行动交出令人满意的答卷。

（五）戒杀的功德

1. 现世的功德

佛经中说过，诸佛菩萨、世间神灵都会对戒杀行为感到满意、高兴，并竭力赞扬戒杀之人。

也许有人会想：诸佛菩萨是否会了知我的戒杀之愿呢？关于这一点，相信很多对佛教常识有稍许了解的人，都会轻而易举地作出解答。我们也有无数的例证可以证明，佛陀是全知的正量夫。

另外，戒杀之人还可以获得健康。当然，如果前世的杀业重于今世的戒杀功德，或因为其他原因，就仍有可能会生病。但发誓戒杀之人即使偶感小恙，却可以代替堕入地狱的巨大痛苦。

戒杀之人纵使到了晚年也是耳聪目明、五根敏锐。

戒杀还可以消除寿障，延年益寿。有很多人在遭遇寿障之际，会惊恐不安地延请僧众念诵很多仪轨。其实，念诵仪轨虽有作用，但最

奏效的方法，无疑是戒杀。通过戒杀，就可以遣除所有的寿障。

戒杀之人不仅可以得到佛菩萨的庇护，就连世间的罗刹、魔鬼等非人，也会保护此人。护法以及其他世间神灵，也会昼夜围绕，严加守护。

很多居士都在坚持供护法，并念诵格萨尔王等各种护法仪轨，但如果不吃素戒杀，其作用是微乎其微的。如果能戒杀吃素，则仪轨可念可不念。即使不念，护法等鬼神也会履行保护、照看戒杀之人的责任。

以上这些戒杀的现世功德，都是佛陀亲口所说的。

2. 后世的功德

经书中讲了很多戒杀的后世功德，归纳而言就是：在没有出离心、菩提心以及特别回向的情况下，戒杀之人来世可以投生为天人。

戒杀、放生还有一个重要功德，就是可以成就戒杀之人的任何一个心愿。

比如说：如果在戒杀放生时发愿——愿我能以此功德而成就阿罗汉的果位，将来就会成为阿罗汉；如果发愿——愿我能以此功德而成就缘觉的果位，将来就会成为缘觉；如果发愿——愿我能以此功德而成就佛的果位，将来便会成就佛的果位。其他愿望也可依此类推。愿力本身就是不可思议的，在有了戒杀放生功德的配合之后，更会如虎添翼，成就所愿。

因此，在我们每次放生结束，念诵《普贤行愿品》作回向时，大家一定要珍惜这个难得的特殊机会，尽力地强调自己的心愿。要知道，这时的回向之力与平时是迥然不同的。

二、关于放生

（一）放生的概念

佛陀对放生所下的定义是：在市场上看到有鱼贩、鸟贩为了宰杀而销售鱼类、飞禽（包括鸡鸭等家禽以及其他动物在内）时，以钱买下这些众生剩余的寿命，并用自己的手将其放回原处。所谓原处，是指如果是水生动物，就放回湖泊、河流或者海洋当中；如果是森林动物，就放归森林等。不但自己做，而且心生欢喜，并动员他人参与且随喜此事。当自己做完之后，又满心欢喜地想：我今天完成了一件很有益的事情，将来我还要继续坚持下去。

总而言之，真正意义的放生包括三个必不可少的程序：前期加行、中期正行以及后期结行。

前期加行：就是拿钱去购买生命的过程。此时的每一个步伐、每一次呼吸，都是为了放生而做的预备工作。

中期正行：就是在购买之后，用自己的双手将所买众生放回原处的过程。

后期结行：包括随喜，竭力劝勉他人放生，并发誓再接再厉等所有的行为。

毫无疑问，我们一向的放生完全符合佛陀的要求。

（二）放生的功德

在不少的《放生功德文》及以前的放生开示中，已经讲了很多的放生功德。在这里，我们只补充性地讲一下，其他书中没有收集的，

小乘佛经中佛陀亲口宣说的教言。

经中云："万法之根本乃为生命。"对于包括人类在内的任何生命而言，没有任何东西可以比生命更重要、更宝贵。如果有人赐予他众生命，也就赐予了对方所有的幸福。

比如说，在我们买下一头牛用于放生之后，假如这头牛以后可以活五年，那么就说明，我们这次不仅给予了它重生的机会，在直至它死亡为止的五年当中，它所享受到的，就它自己而言的所有幸福，也都是我们给予的。因为万法的根本就是生命，如果这头牛失去了生命，就不可能有幸福可言。只有在生命能够延续的情况下，才能享受到所谓的幸福。

同样，在一个人即将死亡之际，如果让他在自己的生命与全世界的所有财产之间进行选择，他肯定会选择自己的生命。因为如果保不住生命，全世界的财产都毫无价值可言。

因此，佛陀才谆谆地教导后人："诸布施中，放生第一。"

如同戒杀的功德一样，如果作了无畏布施（放生），在没有出离心、菩提心的情况下，死后立即可以投生为天人。若希望能享用轮回世间的圆满，并有针对性地进行回向，便可以随己所愿，转世为天界的梵天、帝释天，人世间的转轮王，或者非天界的阿修罗之王。当然，如果能具备出离心与菩提心，则效果更是不可估量。

经书中还讲过，如同金匠可以将金银加工制作成各种各样的首饰、容器与佛像等等一样，戒杀放生的功德可以帮助自己实现各种各样的心愿。因为戒杀放生的功德是不可思议的，不管怎么回向发愿，都必定可以成就。

戒杀放生的人还可以自然而然地令心相续中生起慈心和悲心，因为生起慈心与悲心的主要因素，就是戒杀、放生和吃素。

佛陀还说：大悲心是一切正法的种子。戒杀放生的人是轮回众生的怙主、救星，是轮回黑暗中的一盏明灯！

佛陀又说："诸持戒中，戒杀第一。"

因为，小乘所有戒律的基础，就是不伤害众生。而对他众最严重的伤害，非杀生莫属。如果能守持这条戒，就断除了对众生的严重伤害，所以是最殊胜的持戒。

平心而论，作为一名佛教徒，虽然在其他的高标准方面我们不能做到，但在杀生以及跟杀生直接有关的吃荤方面，我们必须严格要求自己，千万不要出尔反尔，做出草菅他命的伤天害理之事。

要受持杀戒，只需要自己私下发愿即可，不需要外在的仪轨、仪式。

如果我们能心系众生，将戒杀放生作为迫在眉睫的头等大事，就是名符其实的佛弟子。能竭力倡导这种精神，可使佛法进一步发扬光大，使佛之慧灯更长久地照亮世间。

略说八关斋戒

很多人在守八关斋戒，但却对八关斋戒不是特别了解，所以有必要介绍一下。

八关斋戒可以从种类、差别、授戒者、受戒者、受戒时间、受戒方式、学处与功德八个方面来阐述。

一、种类

八关斋戒有四种：第一种，是人天乘的八关斋戒；第二种，是小乘的八关斋戒；第三种，是显宗大乘的八关斋戒；第四种，是密乘的八关斋戒。

二、各种八关斋戒之间的差别

世间、小乘与大乘显宗的八关斋戒都建立在皈依的基础之上，没有皈依，就不能得到八关斋戒。

《俱舍论》讲得很清楚，没有皈依有两种情况：第一种，是对三宝没有信心，所以不受皈依戒；第二种，是虽然对三宝有信心，但在受八关斋戒的时候，不知道之前必须受皈依戒，或者忘了受皈依戒。其中的第一种人，就不会得到任何八关斋戒。

而它们之间的差别，是在于发心：①为了得到现世生活中的一些蝇头小利、健康、长寿等等，或是为了来世不堕地狱、旁生、饿鬼道，而得到人天的福报，这样受持八关斋戒，就是世间的八关斋戒。虽然世间的八关斋戒有皈依的基础，故而不属于外道的戒律，但也不属于别解脱戒，其结果，只是世间的福报。因为所有的别解脱戒都一定要有出离心，如果没有出离心，即使受持比丘戒、沙弥戒等出家戒，也不能称为别解脱戒，不能成为解脱之因。②在皈依、有出离心但没有菩提心的基础上受持八关斋戒，就是小乘的八关斋戒。③在皈依、出离心、菩提心的基础上受持八关斋戒，就是大乘八关斋戒，它属于菩萨戒的一部分。

在受持八关斋戒之前，发心非常重要。最好是有不造作的出离心和菩提心，实在不行，也要有相似的出离心与菩提心。

前三种八关斋戒与密宗的八关斋戒之间，有六种差别。

（一）受戒者

前三种八关斋戒，居士可以受，出家人不能受。密宗的八关斋戒，出家人、在家人都可以受。

因为出家戒与前三种八关斋戒的层次不一样。在低层次戒律的基础上可以受高层次的戒律，但在具备高层次戒体之后再去受低层的戒律，就有两种结果：一种是得不到戒体；一种是如果得到了戒体，则原有的戒体也会同时舍去。如果出家人受前三种八关斋戒，就有可能

舍去出家戒。所以出家人不能受前三种八关斋戒。

（二）授戒者

第一次受持前三种八关斋戒的时候，需要在一位善知识面前受。密宗八关斋戒最好是在善知识面前受，但如果实在找不到，则在佛像前受持也可以。

（三）发心

前两种八关斋戒不需要有菩提心，只要有皈依戒与出离心就可以了。密宗的八关斋戒必须要有菩提心。

（四）仪轨

在前三种八关斋戒的共同仪轨之外，密宗八关斋戒属于外密的戒律，它既有观想，也有灌顶，还有特定的仪轨。

（五）学处

虽然八关斋戒的八条戒都是一样的，但密宗的八关斋戒必须素食，哪怕是三净肉也不能吃，前三种八关斋戒，尤其是前两种八关斋戒却没有这样的要求。

（六）结果

密宗八关斋戒的功德相当大，其结果是成就佛的果位。大乘显宗的八关斋戒因为有菩提心，所以也可以成为成佛之因，但前两种八关斋戒的果报，却只是人天福报和阿罗汉果位，而不是成佛之因。

另外，显密八关斋戒还有一些细节方面的差别——禁语、观想、

食物方面的讲究等等。

三、授戒者

受戒的时候需不需要授戒的善知识？善知识是否必须是出家人呢？

关于这个问题，有不同的观点：小乘律藏认为，八种别解脱戒都需要在比丘面前受；但其他佛经又认为，在比丘、婆罗门（非外道婆罗门）或其他任何一个正在受持八关斋戒，并且会念颂仪轨的人面前，都可以受持别解脱戒。这样一来，佛经里面就有两种不同的说法：小乘一切有部支持律经的观点；而小乘经部又抱持第二种观点，即虽然受持出家戒律需要出家人，而且是比丘，但八关斋戒却不一定要在出家人面前受，由修证很好的居士传授居士戒，受戒者也能得到戒体。

此处所指的居士，最好是像玛尔巴大师或萨迦派很多成就者那样的居士。如果实在没有办法，找不到更好的善知识，则在普通居士面前受戒也能得到戒体，但出于对戒律的尊重，我们还是不能过分草率随便。

但无论修证再高，修行再好，即使是像玛尔巴大师那样了不起的成就者，只要身份是在家人，就没有资格传出家戒。

虽然无著菩萨的个别论典中也说过，在没有人传的情况下，在佛像前受大乘八关斋戒也可以得到戒体，但实际上传戒的时候，尤其是第一次受戒的时候，还是需要一个善知识。

在戒律方面，虽然有时也可以用理论抉择，但更多时候是要看佛经，佛当初怎么说，就要怎么办。

四、受戒者

显宗的八关斋戒，受过居士戒的都可以受。居士受此戒就成为居士的“长净法”，长净法也即长善净恶的方法。没有受居士戒但受过皈依的居士也可以受，出家人不能受。

密宗的八关斋戒，出家人、在家人都可以受。

五、受戒时间

在早上不借助于任何光源，仅凭自然光也能看到手纹的时候，直至日出之前的时间段内，都可以受持。

因为八关斋戒只有二十四小时，所以刚刚开始天亮的时候必须受持，如果时间推迟到日出以后，就不够二十四小时，那样八关斋戒就不够完整了。

另外，无著菩萨还制定了一种仅仅夜晚或白昼受持的八关斋戒。譬如说，在睡觉之前受持，第二天天亮的时候，戒体自然消失，或早上天亮的时候受持，晚上日落的时候，戒体自然消失，只受一个晚上或一个白天十二个小时的戒。这也是一种度化众生、令其培植善根的方便法门。无著菩萨这种戒律的制定是有佛经根据的，我们不需要有任何怀疑，只要如理受持，就一定会得戒。

但此处所讲的，是受持二十四小时的八关斋戒，所以必须在能看见手纹到日出之间的时间段内受持。

六、受戒方式

小乘发出离心，大乘发菩提心，是最起码的前提。另外还有一些要求如下。

（1）早上第一次受戒的时候，受戒之前不能吃早餐。

（2）受戒之前要洗澡，如果实在条件不允许，也一定要清洗五支——脸部、双手、双脚。

（3）如果只受一天的戒，那就很简单，只需按照仪轨念诵就行。如果是受一年、两年、五年或终身，每月在佛经规定的初八、十五、三十，以及其他功德殊胜的日子——初十、二十五、二十九，或任选其中固定的任何一天或几天受持。第一次受戒的时候要按照自己的选择发心，然后一次性受持。以后每月的斋戒日，就只需自己在释迦牟尼佛像前念仪规受持即可。

如果不是每个月的某几天，而是终身每日受持这八条戒，就不叫八关斋戒，而变成了一种居士戒。守持这种戒律的居士，叫果目居士。

詹匝果目是印度非常出名的论师、菩萨、成就者，他就是终身受持这八条戒的居士，所以人称“詹匝果目”。

一切有部认为，一次性受戒的必要，是第一次在早餐前受戒以后，每月的斋戒日即使吃了早餐也可以受戒；经部与无著菩萨的论典认为，除了以后可以在早餐后受持以外，一次性受戒还有以后受持的时候不需要善知识，只需自己在佛像前受持的必要。

（4）在第一次受戒的时候，假如这样发心：如果因为农历和藏历的差别等等而受错日子，或者忘记受戒，我可以第二天补受。我想也应该是可以的。

还有，为了避免因为中秋节或除夕的时候受戒而引起家人的不满与不理解，甚至对佛教的诋毁，就在第一次受戒的时候发愿：如果中秋与除夕的藏历和农历是同一天，我就发愿在之前的十四号与二十九号受戒，除了这两个特殊日子以外，我都按照正常的日子受戒。我想也应该是可以的。

虽然上述受戒方式不能找到佛经直接的教证，但因为戒律都要根据自己的发心来定，所以应该没有问题。

但是，倘若第一次受戒的时候没有这样的思想准备，而在事到临头的时候想临时改变受戒日期，肯定是不行的。

（5）受戒日期的计算，最好以藏历——根据时轮金刚的历算方式计算出的日历——为依据。首先，因为时轮金刚的历算方式是佛宣说的。也就是说，在全世界的所有日历当中，唯有藏历才是佛教的日历，其他的农历、阳历、阴历都跟佛教没有什么关系。其次，时轮金刚的历算方式也很准确。虽然某些工具书中说，藏历是文成公主首先带进藏地，然后受到宗教的影响，认为有些日子是吉祥的就增加一天，认为不吉利的日子就把它去掉，故而会出现两个 1 号、3 号等等，或者没有 4 号、5 号等等的情况。但实情并非如此。现在藏地普遍通用的藏历，并不是文成公主带进来的，而是根据时轮金刚计算出来的。

至于日子多一天或少一天的原因，和阴阳历之间的差异有关。本来历算可分为阴历(伊斯兰教历)、阳历(公历)、阴阳历(藏历等)三种。藏历是阴阳历——阴历和阳历合在一起而计算出的日历。一般来说，我们会把每次十五月圆至下次月圆之间的时间段分成三十等分，这样分下来以后，就是阴历的一天。而每天日出与第二天日出之间的时间，为阳历的一天。阴历一天的时间要比阳历一天的时间短一点点，把阴阳历凑在一起以后，就会有一些出入，累积起来以后，就会形成多一

天或少一天的情况。

大家知道，月球围绕地球运行的轨道是椭圆形的，故而有近地点和远地点之分。当月球靠近近地点时，受地心引力的影响，月球的运行速度会加快，所以在此期间，每天的时间要短一些；月球靠近远地点时，因地心引力减弱，月球的运行速度也会减缓，所以在此期间，每天的时间要长一些。这种历算方式非常科学，也与现代天文学完全吻合，没有任何差错，根本不存在什么吉利不吉利的说法，所以，根据藏历受戒应该更合适。

（6）佛经讲过，受戒的时候，受戒者的位置必须低于传戒者的位置。如果是在佛像前受戒，佛像也要放于高处，并在佛像前尽量地设置供品——花、水、香、灯等等。设完供品之后，面朝佛像与善知识磕三个头，然后既可以双手合十，也可以双手交叉，并念诵三遍仪轨。在第三遍结束的同时，受戒者就得到了戒体。最关键的是发心：一个是发出离心和菩提心；另外一个是发誓——从此时到明天日出之间等等的时间里，我一定要严守八关斋戒。

七、学处

（一）杀生

居士五戒的杀生，是指杀成人和胎儿；八关斋戒毁犯杀生的界线，则除了人以外，甚至连蚂蚁、蚊子之类的小生命都涵盖在内。因为八关斋戒只有二十四小时，所以戒律的要求也要严格一些，大家务必注意。

受戒仪轨有两种：一种是律藏当中的仪轨，另外一种是其他佛经中的仪轨。在汉文《大藏经》中，就是《佛说八斋经》。不过，藏文

的这部经，经名不是《佛说八斋经》，而且内容也要比汉文版的详细得多——汉文版的《佛说八斋经》的前面和后面省略了很多内容，只留下了中间的部分，就像玄奘法师翻译的《心经》一样。在藏版经文里面，有一个仪轨，其中很明显地提到，此戒所指的不杀生，不仅是不杀人，包括人以外的所有生命都不能杀。

（二）不予取

按照居士戒的要求，即使有偷盗行为，也要看所盗物品的价值，在超过几块人民币的前提下，才算犯根本戒；如果价值不够，就不算犯根本戒，而只是违犯了支分戒。但八关斋戒中指明，不能偷任何东西，犯戒的界线没有价值上的差别，哪怕是一根针、一截线、一口饭都不能偷，所以我们一定要防微杜渐。

（三）邪淫

八关斋戒的邪淫与居士戒的邪淫迥然不同。汉文版的《佛说八斋经》中虽然没有讲，但藏文版的此经、密宗的八关斋戒以及其他很多经典当中提到：在守持八关斋戒的时候，不但不能邪淫，不能有非梵行（正常的夫妻生活），甚至连因贪心而故意注视对方都要杜绝。

（四）妄语

居士五戒毁犯妄语的界线，不是所有的妄语，而是说上人法，但八关斋戒要求不仅不能说上人法，包括开玩笑在内的所有妄语都不能说。因为八关斋戒本来就有理由比居士戒严格一些。即便不是犯根本戒，但也是一个戒，所以还是要小心谨慎。

（五）饮酒

在饮酒方面，八关斋戒与居士五戒的要求没有什么差别。仪轨当中要求禁食的，还包括放逸之物，也即除了酒以外，只要吃了以后可起到与酒相同的作用，能够让人迷醉、癫狂的东西，包括毒品、麻醉剂等在内的药物，都不能饮用或食用。但是，如果在八关斋戒当天需要动手术而必须打麻醉药，则是可以开许的。

（六）歌舞打扮

歌、舞、音乐、花鬘、涂香、饰件、涂色虽然是七条戒，但在八关斋戒当中算是一条。因为在一般情况下，在家人唱歌、跳舞、弹奏音乐、涂香打扮都是正常的，所以佛陀的要求也比较宽松。在八关斋戒的时候，如果七条戒都违犯了，也无须一一忏悔，只需忏悔一条就可以了。但在出家人的戒律中，很多八关斋戒合并在一起的戒条却是分开的，因为出家人的要求比较严格。

在守持八关斋戒期间，香水、口红、白粉、眉笔等化妆品都不能用，保护皮肤的润肤品应该可以。平时常戴的首饰，在八关斋戒当天佩戴也没有问题，但不能佩戴平常没有佩戴而于斋戒日特意佩戴的饰件。

律藏里面也讲过，早在两千多年前，印度就有很多化妆品——口红、指甲油、眼影等等，而现在的人也很喜欢用这些东西。用了这些化妆品以后，一方面会影响出离心，另一方面也容易产生傲慢心，所以佛陀明令斋戒期间禁止使用。违犯此戒的界线，是故意唱歌、跳舞、涂脂抹粉等等，平时在大街上走路，或家人看电视、放音乐的时候，即使受戒者听到了音乐，只要没有故意去听，就没有问题，不会犯戒。

如果守戒当天因为工作原因而不得不唱歌、跳舞等等，那就当作供养三宝，也是可以的。

（七）高广大床

仪轨当中所谓的“高”，是指床脚超过自己一肘高度的床。仪轨当中所谓的“广”，应该是翻译者的理解不同引起的。在《佛说八斋经》里面，并没有提到“广”，而说的是“好”。所谓好床或广床，是指昂贵、豪华，价值不适合普通人使用的床和床上用品。

（八）非时食

过了中午以后，不能吃固体的食物与能充饥的牛奶、酸奶等饮料。下午可以喝茶、喝水。

正午时间的规定，有两种参照方法：一种是真太阳时。在成都，是下午一点零四分，但为了保险起见，超过一点钟以后，不要吃东西。至于其他城市的正午时间，可以在网上很容易地查到。另外一种，是按照时轮金刚的历算方式计算的。以前法王如意宝按照这种方法测过喇荣佛学院的正午时间，是下午一点十八分，扣掉三分钟的保留数字以后，我们一般是以一点十五分作为正午的。法王测量的数字与现代天文学演算出的数字之间，只有三十六秒的差别。在时轮金刚里面，有很多简单、朴素而又非常准确的测算方法。

八、受持八关斋戒的功德

藏文版宣说八关斋戒的佛经在讲述八关斋戒的功德时，是用比喻来描述的。

第一个比喻：即使印度恒河等四大河流的河水能用一杯或一滴的计量单位来估量，守持一天八关斋戒的功德也无法衡量、不可思议。

第二个比喻：如果南瞻部洲坐满了阿罗汉，有人终身以各种各样的珠宝、食品、衣物等等供养如此之多的阿罗汉，其功德，也不如守持一天八关斋戒功德的千分之一、万分之一，乃至十万分之一。

看过《百业经》的人都知道，哪怕对一位真正的阿罗汉供一次斋饭，其功德都不可思议，而终身供养充满全世界的阿罗汉的功德就更无法想象了。

另外，在很多佛经上也讲过一个比喻：有一个人在一个又一个大劫期间，以遍满三千大千世界的各种金银珠宝供养十方三世诸佛，其功德与末法时代于一昼夜中仅仅守持一条戒的功德相比，受戒者的功德也远远超过供养者的功德。

此比喻说的是仅仅守持一条戒，而不是八关斋戒。可想而知，如果每月坚持守持八关斋戒的八条戒，其功德就更不用说了。假如再有出离心和菩提心的摄持，其功德又岂是凡夫所能衡量的。

密宗的八关斋戒要求比较高——不能说话、日中一食等等，上班时间一定很难守，所以我们一般不传，目前传的八关斋戒是最适合大家的。

守戒以后，要好好回向，这非常重要。大乘与小乘的差别不在于法的本质，关键所在是发心与回向。哪怕仪轨取自小乘经典，但实际上究竟是大乘还是小乘，还是要看发心和回向，所以前面的发心和后面的回向事关重大。

附：

八关斋戒仪轨

于三宝所依处前随力供上供品，脱鞋，五支（两手、两足、脸）沐浴，向三宝及上师顶礼，两膝着地、合掌，发出离心及菩提心。于上师或三宝所依处前诵此文：

大德（导师）一心念我，我名 ______，从此时起终身皈依佛，两足尊；皈依法，离欲尊；皈依僧，众中尊。请大德（导师）从此时起，乃至明日日出时止，摄我为八斋戒者（诵三遍）。

此乃方便（师说），善哉（自说）。

次诵：愿师（导师）念我，往昔圣者阿罗汉如何断除杀生而不杀生，如是我名 ______，亦从此时起，乃至明日日出时止，断除杀生而不杀生，我以此第一支，向圣者阿罗汉之学处随修、随学、随作。此外，往昔圣者阿罗汉如何断除盗取，非梵行，妄语，谷酒、酒粉、能醉、放逸之物，歌舞、音乐、花鬘、涂香、饰件、涂色，高广大床、非时食而不食非时食。如是我名 ______，亦从此时起，乃至明日日出时止，不盗，不非梵行，不妄语，不饮谷酒、酒粉、能醉、放逸之物，不作歌舞、音乐、花鬘、涂香、装饰、涂色，不坐卧高广大床，不非时食，我以此八支向圣者阿罗汉之学处随修、随学、随作（诵一遍）。

此乃方便（师说），善哉（自说）。

如何转病苦为道用

一、转病苦为道用的重要性

如何将病苦转为道用，是一个很重要的修法。作为佛教徒，如果能有比较高的证悟境界，则疾病、痛苦等等都能妥善地对待；但如果修行的层次没有那么高，则遇到生病或其他的痛苦时，大多数的人都会感到手忙脚乱、无可奈何。所以，我们就讲讲这个专门针对病痛的修法。

这个修法是麦彭仁波切为了利益众生，使他们能在生病的时候，把疾病变成积累资粮和遣除障碍的方法而撰写的。

在正式讲解之前，首先我们要特别强调的一点就是——当我们生病的时候，是不是只需要修这些法，而不用去看病呢？当然不是。看病是肯定要看的。不要说是我们，连释迦牟尼佛在成佛以后，也会示现生病，生病的时候也会去看医生，医生还配药给佛陀吃。

佛经上就有这么一则故事。有一次，释迦牟尼佛示现生病，然后

去找医生给他配药。那个医生自恃医术高明，所以非常傲慢。他告诉释迦牟尼佛说：这个世界上只有两个人可以解决人的痛苦，一个是你释迦牟尼佛，你可以解决人类精神上的痛苦；另外一个就是我，我可以解决人类肉体上的痛苦。

佛陀为了断除他的慢心，就把他带到喜马拉雅山的一个地方，让他指认出那里的每一种草药的作用、味道等等，但他却只能辨认出其中的几种草药，其他都一概不知。于是，释迦牟尼佛就从头到尾，把那儿所有的草药的作用、副作用、味道，以及配制的方法等等一一跟他说明。医生听后，深感自愧不如，从此再也不敢说这种大话了。

释迦牟尼佛生病、吃药等等，当然是一种示现，是做给后人看的。实际上，释迦牟尼佛已经圆满了一切功德，早就脱离了生老病死；不用说释迦牟尼佛，就是一地以上的菩萨，也不会真正生病。

佛陀为什么要这样示现呢？就是为了令以后的佛弟子在生病的时候，不要拒绝看病、治疗、吃药等等。

既然生病的时候要去看病、吃药，那我们为什么还需要这个修法呢？这是为了让我们在肉体接受医学治疗的同时，在精神上也能够转疾病为道用，以积累资粮、清净罪业。

一般说来，没有学佛、没有修行的人在生病的时候，哪怕肉体还没有太大问题，精神就已经先崩溃了；由于精神上的崩溃，才导致了很多身体上的疾病。

此外，作为不学佛的普通人，在生病的时候，就只能白白生病，除了一心一意盼望自己能早日康复以外，在其他方面完全束手无策，从来没有想过把疾病当作修行的法门，从来不知道可以利用病来积累资粮、清净罪业，只能想尽一切办法去治疗当前的病。但就算是能治愈，也只是解决了一次的病痛，却不能彻底解决病痛之苦。

但是，作为佛教徒，可以在接受医学治疗的同时，把疾病当作一种修行法门。通过一场病，让自己产生一些新的认识、新的感受；通过这些认识与感受，就可以积累资粮、清净罪业。也就是说，我们不仅可以通过这个修法，来解决当时的病痛，同时还可以把疾病转为积累资粮、清净罪业的方法，从而彻底解决病痛之苦。所以，这个修法是非常实用的。

虽然我们现在没有生什么病，但由于我们还没有彻底脱离生老病死，所以随时都有可能面临病死之苦。

以前我们讲过十二缘起，在十二缘起当中，老、死二者没有分开，属于同一缘起支。为什么呢？因为，人不一定老了以后才会死，有些人还没有老就死了，有些人老了以后才死，死亡是随时随刻都有可能降临的。同样，虽然现在我们没有生病，但疾病却随时都有可能找上门来，所以最好能提早作好修行上与心理上的准备。只有这样，在日后生病的时候，我们才能利用疾病来做一些解脱方面的事情。因此，生病的时候一定要修持这个法。

二、具体修法

具体的修法包括三个部分：视病痛为功德，从而清净罪业；视病痛为善知识，认真取舍因果；视病痛为修行顺缘，促进六种波罗蜜多的修习。

（一）视病痛为功德，从而清净罪业

这种方法包括三种思维方式。

（1）当我们生病的时候，要这样去思维，从无始以来到今天，每

个众生都在充满痛苦的轮回中不由自主地流转不止。我在前几天也讲过，不论是从宏观的角度而言，还是从轮回的每一个阶段、每一个细节的角度而言，轮回都是充满痛苦的。

在这种痛苦的环境下，如果是佛教徒，还要好一点儿，虽然我们现在还没有彻底地解脱，但毕竟已经开始思维轮回的痛苦，并开始为摆脱痛苦而努力了。然而，对于不学佛的普通众生来说，虽然不情愿轮回，但在轮回的当下，又不会去思维轮回的痛苦，一直都认为在这个轮回当中有什么幸福、快乐可以追求。如此一来，就会将全身心都投入其中，拼命地追求轮回当中的幸福和快乐。但是，由于轮回本身就不存在什么幸福和快乐，所以，想从中获得幸福和快乐，纯粹是缘木求鱼。要知道，所有为了在轮回当中获得幸福所作的一切努力，最终都是没有结果的，我们应该做一些真正有意义的事情。

那么，什么是真正有意义的事情呢？就是修行。除了修行，再没有什么真正有意义的事情了。这个道理，是很多人不了解，同时也不以为然的。

当然，每个人看问题的角度都不一样，每个人都有各自不同的主观认识，所以不可能所有人的看法都一致。但是，无论这么认为也好，不这么认为也好，轮回本身的真相就充满了痛苦，它的本性就是这样。它的真相不会随着人的主观意志而改变，除非是通过修行从轮回当中解脱，否则它永远都是痛苦的，因为它的本性永远不会有什么改变。

但是，有很多人却并不这么认为。他们认为，轮回当中有幸福、有快乐，充满了可以追求的目标，因此，他们就会把所有的精力、所有的时间，都花在努力获得轮回当中的幸福上面，其他诸如解脱、修行等等的事情，却一点儿都不去想。我们前面也分析了，轮回本身就不存在什么幸福，既然如此，又怎么可能从中获得幸福呢？这是根本

不可能的！我们从无始以来到今天，所有花在这上面的时间和精力都白费了，只有依靠修行而令自他脱离轮回，才是我们的当务之急。

那么，现在我们应该怎么办呢？

就是利用一切机会，哪怕是在生病的时候，也要抓住时机精进修行。

生病的时候怎么修行呢？

首先，就是要了知病痛的功德。病痛是大家都不愿意接受的，它还有什么功德可言呢？它还是有功德的。对于一个修行人，一个希求解脱的人来说，病痛也有很大的功德，而且是世间所谓的幸福、快乐所无法取代的功德。

这个功德是什么呢？

第一个功德是，虽然我生了病，在肉体上感受到了一定的痛苦，但是，如果不是这场比较严重的病来警告我，也许我永远都不会去思维人生的痛苦。以前我也知道有生老病死，却没有这么深刻的印象和体会，以至于把病痛、轮回的痛苦都忘了，一直不断地往外追求，从来也没有为了解决自己的生老病死而修行过。

第二个功德是，如果我一生都没有病痛，一直都很健康的话，那我根本就不会认识到轮回是这么痛苦；如果我不认为轮回是这么痛苦的话，则修行最根本、最基础的出离心就绝对没有办法培养起来。

通过这次生病，让我亲身经历了生老病死的其中之一，我终于深深地体会到：原来人生是如此的痛苦！如果不能彻底获得解脱，在以后漫长的轮回过程中，像这样的痛苦还会经历无数次！即使我这次生病能够痊愈，但也并不代表我以后就不会再生病，就永远解脱了；在以后的生生世世中，我还会再生病，还可能会生更严重的病。此时此刻，我们就会开始感觉到，轮回不是那么完美，人生也不是那么完美。于是，我们才会开始寻求解决生老病死的方法。

在整个世界上，唯一可以解决生老病死的方法，就是佛法。其他世间的任何学问——哲学、科学等等，都没有办法彻底解决这些病痛。众所周知，科学家们也会生病，最后也都会死去，甚至有些科学家最后会死于精神分裂症，或者是科学至今无法攻克的癌症。因为他们也是普通凡夫，所以在生病的时候，也不会有什么解决办法。

通过这样的思维，我们的眼光自然而然地就转到寻求解脱、解决生老病死的问题上面来了。因此，生病正是培养出离心的一个大好机会。这些都是病痛的功德，病痛确实也有这样的功德。

我们都知道米拉日巴尊者的故事。大家可以设想一下，假设他的叔叔等亲属没有欺负他们的话，他会有这么好的修行吗？绝不可能！如果没有叔叔等亲属的欺负，米拉日巴尊者的母亲不会有那么大的痛苦；如果他的母亲没有那么大的痛苦，她也不会怂恿米拉日巴尊者去学咒术；如果她不怂恿米拉日巴尊者去学咒术，他也不至于杀害那么多的人；如果他没有杀害那么多的人，也不会有这么强烈的修行动力。正因为他通过咒术降下好几次冰雹，杀死了三十六个人以及很多的动物，他的心里才会产生很大的恐惧及压力；正是这些恐惧及压力，才促成他最后的成就。所以，懂得利用疾病及痛苦，是有很大功德的。

（2）我们还可以从另外一个角度去思维：如果一个人一生当中都不生病的话，自然而然就会生起傲慢心。

什么样的傲慢心呢？因为身体健康，便会轻视有病痛的人，以致什么都不放在眼里，包括修行、解决生老病死、从轮回的痛苦当中获得解脱等等的事情。自从生了病，才深深地体会到人生的痛苦，故而改变态度，开始去注意这些、在乎这些。所以病痛具有这样的功德，《入菩萨行论》中也是这样讲的。

（3）第三种思维的方法是最重要的。佛经里面讲过，释迦牟尼佛

所度化的娑婆世界具有五浊，众生的烦恼很粗大，环境各方面相对来说都非常恶劣，是一个充满痛苦的世界，不像阿弥陀佛的极乐世界那么幸福。

正因为如此，当时释迦牟尼佛发心到这个世界来度化众生的时候说，他所调化的世界中的众生，不论是精神上或肉体上受到任何痛苦，比如说，在这个娑婆世界中生一场病，即使是小至头痛的病，也比在其他清净佛刹中修持很长时间的功德还要大。

头痛会有什么功德呢?

虽然头痛本身没有什么功德，但仰仗佛陀的这种发心，而使娑婆世界中的任何一个人生病，都能依靠病痛清净很多很多的罪业。不仅如此，而且清净罪业的程度也比在其他清净刹土当中修行的程度还高。

比如说，像阿弥陀佛的极乐世界等等，因为它本身就没有痛苦，所以在清净罪业方面的效果自然也没有那么好。

正因为娑婆世界有如此的优越性，所以，有些非常勇敢的菩萨会专门发心到这个娑婆世界来承受痛苦。通过这些痛苦，就可以积累很多资粮，使他们尚未清净的罪业很快清净，这样一来，他们成佛的时间也就指日可待了。这一切，都跟释迦牟尼佛的发心有关。也正是因为在这个世界上生病，比在其他的刹土修行还要好，所以很多菩萨会特意到这个世界来生病。

经常有很多不明就里的人会产生这样的疑问，为什么高僧大德还会生病呢？这个问题的答案有三种可能：其一，这是一种示现。刚才我们讲过，往昔释迦牟尼佛生病的时候也看病、吃药，也让弟子们为其念经，这在佛经中都有记载。这都是度化众生的方便，是示现给别人看的。其二，虽然这些高僧大德是成就者，但他们的成就还没有达到佛的境界。虽然一地以上的菩萨在肉体上不会有痛苦，然而，停留

在一地以下的资粮道、加行道两个阶段的菩萨、高僧大德们，则需要通过这样的方法来清净业障。关于这一点，在佛经里面也提到过，很多阿罗汉死的时候，有的是饿死的，有些是被别人杀死的……但他们这次所受的果报是最后一次。在这个果报受完以后，他们就彻底清净了业障，再也不会受任何果报，因为他们已经成就了。第三个答案，是密宗特有的。在密宗的历史上，有些高僧大德生病的方式很恐怖，其圆寂的方式也很残忍，他们临死时候的表现，甚至比普通人的表现还差。这是为什么呢？在这些现象当中，有一些特别的意义，之所以这些伏藏大师，或真正的密宗成就者，会特意选择残忍的形式来生病或者圆寂，是因为通过这种方式，就可以遣除一些佛法的违缘以及众生的灾难。

至于那些高僧大德生病的原因到底是其中的哪一个，我们无法猜度，只有他们自己才知道。

因为很多人有这方面的疑问，所以在这里顺便提一下，但我们不必去追究高僧大德是怎么样生病，或高僧大德为什么要生病等等问题，而是要让大家在生病的时候清醒地知道，虽然我不是故意到这个娑婆世界来生病的，但通过这次生病，肯定也可以清净很多业障，所以我应该高高兴兴、欢欢喜喜地接受这个病。

佛经还特别讲到，宣讲、听闻如来藏的人，或者是修空性的人，可以依靠头痛这么小的痛苦，来清净下一世堕地狱的罪业。关于这一点，佛经上有很清楚的记载，这是佛亲口宣说的，我们应该相信佛的金刚语。

虽然大乘修行人的修行层次不一样，大家有没有证悟空性也不好说，但每个人都应该算得上是开始修空性、修如来藏的人，所以，对我们来说，病痛未尝不是一件好事。

前面所讲的思维方式，都是具体的修行方法，生病的时候，就要这样去思维。

以上是第一个修法——视病痛为功德，从而清净罪业。

（二）视病痛为善知识，认真取舍因果

当我们生病的时候，还要思维，如果我们不希求解脱，则在未来的生生世世当中，还会出现很多这样的痛苦。以前我没有想过，也不知道这些道理，现在通过佛的教诲知道了这些道理以后，就一定要珍惜每一次机会，把常人畏惧、回避、讨厌的病痛转为道用。

虽然这次生病对我而言是很大的痛苦，但观待地狱众生以及畜生的痛苦，或者是人间很强大的痛苦而言，实在是微不足道的。如果我现在不修行，以后肯定还要面对很多类似的痛苦。假如今天我连这么一点儿小病的痛苦都不能接受，一旦我堕入地狱、旁生、饿鬼道，又将如何去面对这些痛苦呢？所以，我这次一定要为彻底脱离病痛而努力。

对我而言，这次生病是个很好的机会，因为释迦牟尼佛传了法，佛法还在人间，我又幸运地遇到了这样的佛法。如果这次我能够恢复健康，我一定要将余生完完全全地投入到彻底解决痛苦的事业当中，我一定要渡越轮回的苦海；如果我因为这次生病而死去，那我就要在心理上作一个准备。

什么样的准备呢？首先，我要把过去、现在、未来三世所有的身体、财产、善根全部供养诸佛菩萨，然后发愿——即使我这次的病无法治愈，希望以此善根，能使我下一世再遇到这样的机会；不但能遇到这样的机会，而且在下一世不会再像现在这样错过机会，我一定要牢牢抓住机会精进修习菩提道。

在发愿的同时，还要坚定不移地深信，我这个愿力永远都不会空耗，是一定会实现的。因为愿力本身就有这个力量，这个力量永远都不会有什么差错。

然后再思维：虽然我这次的病无法好转，但在这次生病的过程当中，我懂得了这些道理，所以依靠发愿，我将来还是有机会的。然而，还有很多其他的众生却因为没有接受过佛的教导，所以不知道这个道理，他们还要在这个轮回中继续无数次地轮转，还要承受无数的病苦。在此我应该发愿——等我的愿力实现以后，我一定要让每一个众生都明白这个道理，然后帮助他们脱离轮回之苦。

以上是发愿，之后还要祈祷，祈请诸佛菩萨加持我，使我能让所有愚痴众生明白这些道理。

自己身体上受到的痛苦越强烈，度化众生、遣除众生痛苦的决心和愿望就要越强大、越稳固。

之后继续发愿，如果这次生的病能够痊愈，我以后在因果取舍上一定要认真对待。

为什么要这样呢？因为以前我有了烦恼，造了业，所以今天才会生这样的病。如果我早证空性、早解脱的话，今天我也不会生病了。从今以后，我不能再继续造业，我一定要依靠这个身体去修行。

由上可知，这个修法主要包含了两个部分：首先是发愿，或者是发誓、下决心；其次就是祈祷，祈祷诸佛菩萨能够帮助自己实现心愿。

多数人在平时不生病的时候，就什么也不想——不想轮回的痛苦，也不作因果的取舍。一旦有了病痛以后，才开始认真地对待因果，对这些人来说，病痛就成为他的善知识。

尤其是对讲经说法的法师、修断法（即古萨里修法）的行者，或是其他的修行人而言，生病还是检验修行功力的最佳时机。

在平时没有遇到任何痛苦，一切都很好的时候，我们总是劝别人要修行、要如何如何……一直自认为自己是一个修行人，并觉得自己很不错等等。但自己究竟是不是一个真正的修行人呢？这次就可以见分晓了。

如果我们在病痛的折磨下，也能真正用上前面的那些修法，那就可以自称为是修行人；否则，如果发现自己并没有承受病痛的能力，这次病痛就成了一种警告。它告诉我，现在你连面对一个这么小的痛苦都没有办法，可见你的修行程度还不够深；你以后不能老是原地踏步，一定要继续往前努力，一定要修行，一定要进步。

以上所述，即是具体的修法。

病痛转为道用可分为上、中、下三种不同的层次。

（1）上等的修法，是通过证悟空性和禅定的能力来转为道用。比如说，即使是在生病的时候，一个真正证悟大圆满的人一旦进入大圆满的境界，就根本感觉不到任何病痛。对有些大圆满的修行人而言，死的时候病痛越强烈、越厉害，就越殊胜。

为什么呢？因为，如果他身体上的病痛越剧烈，他的头脑就越清醒，所以很容易进入大圆满的境界。反之，有些人在死的时候没有什么病痛，像是睡着了一样，其实这并不是件好事。为什么呢？因为没有明显的痛苦，所以这些人在死亡之际头脑就不是很清醒。如果修行不到位，则很多修行的境界都会忘掉，如此一来，他们就无法修持中阴修法了。所以，在死亡的时候，肉体上的痛苦越大越好。

另外，如果是禅定修得非常好的人，也不会有这种问题。

总而言之，具有禅定和证悟的人，就可以转病苦为道用，对他们来说，生病根本不是什么痛苦。但是，这个层次离我们还有很远的距离，对我们而言，难度也有点儿大。

（2）中等的修法，是通过修持自他相换等菩提心修法，或者是如幻如梦的修法来转为道用。

如果证悟空性的修法修得好的话，在生病的时候也可以把病痛看作是如幻如梦的。虽然这种人的证悟和禅定境界没有上等修法的修行人那么高，但他们还是可以把病痛转为道用。

（3）下等的修法，就是前面所讲的两个修法。为什么是最下等的呢？因为，这是每个普通人都可以做到的，即使是我们这些没有证悟空性、没有很稳定的禅定功夫的人，也可以做到，所以是很基础的病痛转为道用的方法。

以上是第二个修法。

（三）视病痛为修行顺缘，促进六种波罗蜜多的修习

该修法可分成六个阶段。

1. 布施波罗蜜多

修法和前面的差不多。生病的时候，首先要思维，我们的身体都是有漏法，从无始以来到现在，已经经历了无数的痛苦，但我们却不知道这一点，仍然执著这个身体。实际上，这个身体是无常的东西，它是很多东西的组合体，并不是一体的。

如果仔细观察就会了知，在我们的身体上面，根本不存在所谓的“我”，但因为有了无明，于是我们就执著这个身体；由于贪执这个身体，故而就产生了很多烦恼；由这些烦恼，又引起了很多的病痛……从现在起，我再也不执著这个身体了！我要把这个身体布施给魔鬼、非人等等的众生。

布施的具体修法，是五加行里的古萨里修法。如果能按照古萨里的修法从头到尾修一遍，就可以产生以下功效：第一，可以减轻自己

的病痛；第二，可以积累很多的资粮；第三，如果这个人的寿命本身就有障碍的话，通过这个修法，就可以遣除他的寿障。

以上所述，为布施的修法。

2. 持戒波罗蜜多

我们可以思维：如果没有病痛，我就会生起很多的欲望；为了满足这些欲望，我就会做杀、盗、淫、妄等等的恶业。但是，因为有了这些病痛，我就没有能力去做杀、盗、淫、妄等等的恶业了。所以，依靠疾病还可以护持自己的戒律。

同时还要思维：这次我不去做杀、盗、淫、妄等恶业，是因为在生病的过程当中没有能力去做，但我不能仅仅满足于此，即使在康复之后，我也一定要严格护持戒律。

以上所述，是持戒的修法。

3. 忍辱波罗蜜多

首先应当思维：这个病痛不会无因无缘地产生，这是我以往造业的果报，所以我只能忍受这个果报。

在忍受病痛的同时还要发愿：但愿以我的这个病痛，能减轻或者消除一切众生的痛苦。

这是忍辱的修法。

4. 精进波罗蜜多

在生病的过程当中，很精进、很用功地修这些法，并发心：我一定要用功地修！

这就是精进的修法。

5. 禅定波罗蜜多

禅定波罗蜜多可以分为有缘的修法与无缘的修法两种。

所谓无缘的修法，就是以病为所缘境，然后去看它的本性，亦即

通过观察色蕴、受蕴、想蕴等五蕴的每一个蕴，从而抉择出这一切都是空性。

因为这不是书面上的理论，而是在身体真正感受到病痛的同时，就把这个病观为空性，所以，对没有证悟空性的人来说，就显得比较困难。

没有证悟空性的人该怎么办呢？就用前面所讲的推理方法，逐步把它抉择为空性。

对证悟空性的人来说就比较简单：当病痛的感受一出来，就立即进入空性的境界中；虽然这个时候病痛的现象还没有间断，还会有一点痛的感受，但他的意识已经进入到空性的境界当中了，这就叫空性和病痛的双运。因为病痛的现象还没有间断，但修行者对病痛却已经没有执著了，所以，在此时此刻，病痛对身体也就没有那么大的伤害。

对某些修行人来说，死的时候，病痛愈大愈好，因为病痛的感受愈强，修行人证悟空性的力度就愈大。当然，这个层次我们现在还达不到；不过，通过持之以恒的修持，慢慢地就可以越来越接近这种境界。

如果不能修无缘的修法，那么，修有缘的修法肯定是没问题的。当我们的身体出现比较强烈的病痛感受时，立即对众生发慈悲心，这就是有缘的修法。具体修法如下。首先思维：在这个世界上，有很多众生都在承受我现在所感受到的这种痛苦，甚至有些生命所承受的痛苦，比我的痛苦还要强烈成千上万倍。我现在遭遇了这么一个小的痛苦，都感到如此苦不堪言，那么，其他众生就一定更痛苦、更悲惨。然后真心诚意地发愿：愿这些众生能早日脱离这些痛苦，这就是悲心；愿这些众生能早日重获健康、获得幸福，这就是慈心。

我们可能做不到无缘的空性修法，但有缘的慈悲心修法肯定每个

人都做得到，希望你们能认认真真地修持。

以上所讲，是禅定的修法。

6. 智慧波罗蜜多

所谓的智慧是指什么呢？简单地说，就是在生病的时候，能立即意识到要修转病痛为道用的修法。这也算是一个比较简单的智慧。

最重要的是，作为佛教徒，我们应当证悟三轮的本体空性。

什么叫做三轮呢？生病的人、所生的病以及生病这件事三者，佛教就称之为“三轮”。

在没有证悟的时候，我们还不能直接地感受三轮体空，但也可以通过推理，把病人、所生之病以及生病三者抉择为空性，然后把它们看作如幻如梦之法，就是这样去体会。

如果真正能像前面所说的那样去体会的话，则可以将病痛的感受转化为大乐。什么是大乐呢？就是不但没有感到痛苦，反而觉得十分快乐的感受。当然，这种快乐并不是世俗人所谓的快乐，而是证悟空性的一种境界。

以上所讲，是智慧的修法。

作为真正的修行人，即使在其他方面修得不是很好，比如说，在证悟空性方面修得比较差等等；但是，如果能在生病的时候，认真修持六种波罗蜜多，则能将病痛转为修行的善（顺）缘。这样一来，病痛就不再是病痛，而转成了菩提、法身之因。

对证悟的成就者来说，生病和不生病根本没有什么差别。当然，这是最终的境界，我们现在还无法达到这样的境界。

在前面所讲的三种不同层次的修法当中，我主要介绍并着重推荐的，是其中最简单、最下等的修法。这种修法没有什么高标准的要求，我们每一个人都肯定做得到。

虽然在生病的时候修这些修法，就不会在精神上受到病魔太大的打击与伤害，但我们不能把这种修法仅仅当作精神上的安慰与寄托。实际上，这种修法既可以积累资粮、清净罪业，同时在恢复健康方面也有一定的帮助。所以，我们要提前有所准备，如果生病的话，一定要修这个法。这是非常重要的，我们千万不能忘记！

我本人在修行上是非常非常差的，尽管如此，我却知道抓紧机会修行。哪怕打一个针，我都会用这个修法来应对。虽然打针实际上不是什么病，但当针刺进去的时候，还是有点儿痛的感受，我就利用这个感受来修行。当然，这离证悟空性的境界还差得很远很远，但没有关系，尽量先做自己能够做到的部分。

如果，能够做到的不做，而做不到的本来就做不到，那就非常遗憾了。这样下去的结果，就只会一事无成。

素食的意义

我曾专门著书讨论过吃素的功德和吃肉的过失，下面为大家简单地介绍一下此书中的部分内容。

书中谈到佛教如何看待吃肉吃素时讲到：

小乘佛教认为，三净肉能食，非三净肉不能食。在泰国等地，僧众至今还是这样行持的。他们认为，如果所有的肉都不吃，是提婆达多的仪表。其根据是小乘的戒律，释迦牟尼佛在小乘律经中就是这样宣讲的。

在大乘佛教中，汉传佛教有着吃素的优良传统，目前，吃素之人还是比较多。他们主要是依《楞伽经》和《涅槃经》这两部大乘经典而行的，这也是大乘佛教慈悲精神的具体再现。

对此问题，人们对藏传佛教有诸多误解。虽然并无依据，但很多人以为藏传佛教是允许吃肉的。现在很多学显宗的出家人、在家人，也毫无根据地认为学密者可以吃肉。他们认为，密宗最兴盛的地方是西藏，而西藏的僧俗弟子多数是吃肉的（其实并非如此，后文中将提到），于是便草率地下了结论。

密宗分前译和后译。前译指宁玛巴，其最高法要是《大圆满》，而《大圆满》的续部（密宗的经典叫《续部》）中明确讲到不允许吃肉。后译指格鲁巴、噶举巴、萨迦巴等，除了宁玛巴以外的西藏密宗教派。后译《续部》中最重要和关键的是《时轮金刚》，而《时轮金刚》的续部和解释也讲得很清楚：不允许吃肉。由上可知，凡是大乘佛教，无论显宗、密宗，都是反对吃肉的。

为什么在密宗的会供中，会有酒有肉呢？其实，这与平时的吃肉喝酒是截然不同的。对此，下面再作分析。

既然凡是大乘佛教都反对吃肉，那么西藏的修行人中为什么有人吃肉呢？这并非经典开许，而是另有其因。众所周知，西藏高原上大多数地方都不适合生长蔬菜和大米。即使在可以生长的地方，其产量也很少。加之交通不方便，和外界的接触相当少。特别在牧区，如果不吃肉就只有糌粑，没有太多选择。以前，牧区受交通不便的限制，几乎无法和其他地方联系，即使西藏内部，相互间的往来也比较少。例如，青海的有些牧区和农区之间，相隔几百公里，相互往来只能凭借马和牦牛，路途十分艰险，想平安返回都无法保证。所以，在很多牧区，人们只有吃肉，这是环境决定的。虽然在大乘经典中严格要求素食，西藏的修行者也知道肉食不符合大乘佛教的教义，是不对的，可是他们却因环境因素而不能吃素，所以只有吃三净肉，但绝不吃非三净肉。

可是，这不能代表密宗，不能代表藏传佛教，也不能代表西藏的僧团。事实上，在西藏的修行人中，有很多素食者。如写《大鹏振翅大圆满》的夏嘎巴，是一位非常了不起的成就者；还有新龙的白玛登德活佛，他已是证得虹身的大成就者（那不是一般的成就，而是真正在圆寂后连肉体都没有留下）。虽然他们起初也吃肉，但后来却发誓断

绝肉食。又如华智仁波切的上师，即智悲光尊者的弟子，也是非常了不起的成就者，还有法王如意宝的上师托嘎仁波切，他们也发誓吃素。当然，还有很多很多的高僧大德都是这样。所以，虽然西藏有些修行人吃肉，但是，这不代表所有的人，也不代表经典。大乘经典和密乘《续部》中都没讲可以吃肉。

有一种情况实在令人担忧：一些在内地原本吃素的修行人，在入藏修学密宗后，没有学到藏传佛教的精髓，却将吃肉的恶习继承得青出于蓝而胜于蓝。他们认为这就是真正的密宗，作为密宗的瑜伽行者，吃肉是理所当然之事。有些汉僧从藏地回到内地后，披个袈裟自称是学密者，会供时买一大堆酒肉，对着酒肉念个仪轨就开始吃肉喝酒，自认为这就是会供。很多无知的居士也这样认为，酒是甘露，吃肉也没有问题。学显宗的仍在坚持素食，很多学密的人还看不起他们。其实这些都是不对的，应该纠正这些错误观点。

当然，即使要纠正，也需要有依据。下面就讲三个方面的根据：第一是小乘的；第二是大乘显宗的；第三是密宗的。让我们来看看这三个宗派是如何看待吃肉的。

一、小乘的观点

小乘的律经里讲，释迦牟尼佛住世时，有一在家人是个村长，他的手下有很多猎人。在他没有证悟时，猎人们靠打猎供养他很多的肉吃。后来，释迦牟尼佛给他传法，他证悟了小乘的见道，从此就不吃肉了。手下的猎人依旧打猎供养，当有出家人来化缘时，他就把肉供养给他们。出家人吃了这肉，外道就开始诽谤说："那些肉在家人都不吃，释迦牟尼佛的弟子却吃，太不像话了。"这话传到释迦牟尼佛那

里，有些比丘就请示佛陀："现在我们吃肉，外面有这样的说法，我们应该怎么办?"从那时起，释迦牟尼佛就规定三净肉可以吃，除此之外的肉都不能吃。在三净肉里面也有一些特殊规定，即蛇、狗、马、黄牛的肉不能吃。因为在佛住世时的印度，人们认为蛇、狗、马、黄牛的肉和人肉一样是非常不干净的，所以佛就规定这些肉即使是三净肉也不能吃。至今，南传佛教还是坚持吃三净肉。

如果我们只学小乘而不学大乘显密教法，则吃三净肉也不违背佛最早所说的教义。

什么是三净肉？这里的三净是指：第一，没有亲眼看到为我而杀；第二，没有听到我信任的人说这是专门为我而杀的；第三，自己没有怀疑这是专门为我而杀的。比如，市场上的肉是为了提供给所有吃肉的人，不是专门为我杀的，所以是三净肉。又如，到藏族人家里作客，他们会特意宰杀绵羊款待客人，汉族人就专门爱为客人杀鸡、鱼、兔等，这些都不是三净肉。小乘就是这样要求：三清净的肉可以吃，非三清净的不可以吃。

二、大乘的观点

这也是此处要着重强调的。大乘佛教认为：所有的肉都不能吃，不但非三净肉不可以吃，即使是因病而死，不是为食肉而被杀死的牛、羊等等也不能吃。

大乘佛教的哪些经典里是这样讲的呢？主要是《楞伽经》和《涅槃经》，其他的经典也有一些记载，但以这两部经的讲述最为清楚、详尽。

《楞伽经》中讲了很多食肉的过失，但这里只讲最重要的三个。

第一个原因是，所有的众生从无始以来彼此都做过父母，如我们

吃的猪、牛、羊等动物，以前肯定也做过我们的父母，如果吃它们的肉，就等于是吃自己父母或子女的肉。所以，不要说从出世间，就是从世间的角度来看，吃肉也是很不对的。

第二个原因是，动物看见吃肉的人时，会感到非常恐惧。我们也知道，很多动物的感官比人类的要敏感得多，它们能知道这是吃肉的人，也闻得出肉食者的味道和素食者完全不同。佛说，当肉食者接近动物，特别是小生命时，它们会非常害怕和恐惧，甚至怕到要昏过去的程度，就如同人看到罗刹（一种吃人的非人）时的感觉一样。所以，自称是菩萨、受菩萨戒、修慈悲心的人肯定也不应该吃肉，这是从利益其他众生的角度讲的。

第三是从自利利他的角度来讲的，这点特别重要。吃肉的人在转世的时候，如果堕于旁生道就绝对会做肉食动物。因为他这一世对肉食非常喜爱，在阿赖耶识上就会留下很浓厚的习气。当投生到另一个身体时，肉体虽然换了，但习气依旧存留在阿赖耶识上。正如我们所看到的，习气成熟时，有些肉食动物在出生后几小时，不用谁教，自己就会去捕食其他小动物来吃。这就是因为他们从前是吃肉的，习气很浓，现在做畜生又不知取舍，这时肯定就会杀生。这一点可以说是最可怕的。

平时，我们都自认为是修行人，那就要往里观察一下：现在我们修到了什么程度？大乘里面讲五道十地，我们如今是在哪一个层次上呢？

五道中的加行道和资粮道，虽然都是凡夫道，但也有很大的功德。资粮道有上、中、下三种分别。且不论中和下，就是修上资粮道的人，也有可能做旁生。因为他有可能犯菩萨戒和密乘根本戒，既然因果不虚，那么他肯定就要堕落到三恶道。如果堕落为饿鬼或旁生，那时他肯定就是食肉的众生了。

再看加行道。在凡夫道里，这已经是修得非常不错的了。从密宗的角度看，他的生起次第已经修到可以非常清楚地观想本尊，不但是心里观想得清楚，而且可以亲眼目睹，无论是忿怒本尊还是寂静本尊，都已经修到这种程度；在圆满次第方面，他已经修到气脉明点完全通畅无阻；在证悟空性方面，他已经证悟到非常不错的境界，只是对大光明还没有现量证悟，即没有证得一地、没有见道而已。尽管如此，经书上讲得很清楚：他如果犯密乘根本戒而不忏悔，就一定会堕落。

我们很多人，包括我自己在内，是资粮道？加行道？还是根本就没有入门呢？加行道最低的层次，是从不造作的菩提心开始。当一心一意想要利益众生，有了为众生而成佛的决心以后，才会有不造作的菩提心，这是加行道的第一步。现在我们有没有这样的菩提心呢？如果没有，我们就根本没有入门，还在大乘佛教的门外，是凡夫中的凡夫，在轮回中肯定要做成千上万次的旁生，而且还是食肉的旁生。

我们现在是人，有取舍和选择的能力，而且明明知道肉食不好，也有条件不吃肉（特别在内地，条件很好）。在这样的情况下，我们却不知取舍和选择，那么等到投生做旁生时就必然会：第一，再好吃的瓜果蔬菜，也不愿意吃，只知道吃肉；第二，不知道吃肉的过失；第三，没有抉择的能力。所以，那时肯定会吃肉。我们生而为人，在知道取舍时都要选择吃肉，那么做旁生时吃肉也就很正常了。

佛很清楚地告诉我们，吃肉的人下一世会变成狮子、老虎、豹子等肉食动物。用逻辑推理这个说法也能成立。假如堕落为旁生，食物只有两大类：肉类和蔬果类。那时，因为我们浓厚的吃肉习气（习气是非常厉害的），就会做肉食动物，就会为了填饱自己的肚子去杀害生命。《俱舍论》里讲，杀生有三种：贪心杀生、痴心杀生和嗔心杀生。这样的杀生叫做以贪心杀生。

在《动物世界》里我们都看过，肉食动物在二十四小时里要吃掉多少生命。如蓝鲸，它是目前世界上发现的最大动物，它吃的是很小的磷虾。一头蓝鲸一个晚上可以吃掉四吨磷虾，就是八千斤，这只是它一天的食物。每吃掉一条生命都是杀生，都有杀生的罪过，而且这个罪过是非常完整的。在它的一生中不会念一句佛号，也不会起一个善念，如果它活一百岁，则在一百年中都是这样造业，那它的下一世会是怎样的呢？佛在律经里面告诉我们，生命有四种：从光明走向光明、从黑暗走向光明、从光明走向黑暗、从黑暗走向黑暗。如果继续吃肉，就是从光明走向黑暗。当然，能通过修行而有办法不堕落，倒也无所谓。但是，请仔细地想一想，我们是否有这样的把握呢？

我们都认为自己是学佛的人，却连这一点点也不愿牺牲，那叫什么学佛？叫什么大乘佛法？又是怎样取舍的呢？我们现在所谓的学佛，是在自己不用作任何牺牲，在自己的名声、财产各方面都没有损失的情况下去学佛，但这并不叫学佛。吃素有什么损失呢？就是不能吃肉了。如果我们认为这就是损失的话，以后还会有更大的损失。现在有那么多的蔬菜、水果和粮食，我们为什么还要去吃其他生命的肉呢？

另外，一些人会想：有些高僧大德也在吃肉啊！我们为什么不可以吃呢？但是，我们能和他们比吗？我们有没有他们那样的修证？有没有他们那样的能力呢？如果有，你当然可以吃肉；如果没有，自己考虑该怎样做。

这些高僧大德度化众生的方法是不可思议的。《普贤上师言教》里讲过，那洛巴去找帝诺巴上师的时候，帝诺巴不是在看书，也不是在打坐，他在吃鱼！他烧了很大一堆火，旁边放了一盆活鱼，抓一条到火里，烧熟了就吃。但人家是在度，不是在吃；而我们只是在吃，不是在度啊！这完全不一样！

再说，其他人吃肉或吃素，他们堕落到地狱时我们也不会去地狱，他们往生净土时和我们也没有关系。所以，每个人都是自作自受，自己行善得善报、造恶得恶果。

总之，其他人吃肉也好，不吃也好，我们只要看自己有没有这样的能力，不要去和别人比，比是没有用的。

第三点是最可怕的，也是我吃素的主要原因。我以前是吃肉的，但我只是一个凡夫中的凡夫，资粮道都不是。我学了那么多佛法，也很清楚这样的人要在六道里流转，哪一道都要去，旁生道肯定也要去，那时一定会吃肉，会杀生。一天中要杀掉那么多生命，堕落下去长劫难复。现在我们认为不吃肉是损失，而实际上并没有什么损失。补身体还有许多其他的办法，满足口腹之欲也很好解决。当时我就是这样想的，不是不想吃肉，而是不敢吃肉。对于这个问题，每个人都应该认真想一想。

如果能够终生吃素是最好的。暂时做不到，能坚持多久就坚持多久，一年、二年、三年……如果实在做不到，就在一年中的神变月（藏历一月一日至十五日）、藏历四月（藏历四月初八是释迦牟尼佛的诞生日）、藏历六月（藏历六月四日是释迦牟尼佛转法轮的日子）和藏历九月（藏历九月二十二日是释迦牟尼佛天降的节日）这四个月内吃素。如果连这一点也做不到，那么也可以在每月的初十、十五、二十九、三十这四天不吃肉。一定要发愿："我现在因为种种原因不能吃长素，但我在这四天（或四个月）里不吃肉，以此四天（或四个月）吃素的功德，愿我以后生生世世不再吃肉！"

现在很多人以为吃肉是理所当然的，但是，从长远来看，吃肉的问题比其他任何问题都重要，因为它涉及一个非常严重的后果，就是要做肉食动物，而那时就别无选择地要杀生。在内地吃素毫无问题，

有许多蔬菜和营养品。现在不要说佛教徒，就是不学佛的人也在推广素食，那么我们为什么不推广呢？而且，汉传佛教吃素的优良传统，也需要我们来继承和发扬。

以前我吃肉的时候，到内地就不想吃了，因为有许许多多的蔬菜，吃那些就够了，根本没有必要吃肉。如果说营养不够，也有办法弥补。希望大家以后都能吃素，并尽量动员他人吃素。

我们学佛就是要一步一步地做。既然现在是一个凡夫，不可能在一刹那或一小时内把资粮道全部修完，那就应该逐步去做，一步一步脚踏实地地去走，这样就有办法得到解脱。

以上是《楞伽经》里讲的几个理由。那么，在《涅槃经》里又是怎样讲这个问题的呢？

佛涅槃时，制定了另外一条戒律。佛说，转小乘法轮时开许吃三净肉，而从现在开始，无论大小乘，一律不能吃肉。由此，小乘的比丘（尼）也不允许吃三净肉。当然，这也是有开许的。如果生病时，医生吩咐一定要吃肉，不吃就有可能死亡，而这人的死亡会对众生和佛法有很大的损失，如无人转法轮、无人引导众生等，在这种情况下，可以开许把肉作为药物食用（这时，肉不是食物）。

所以，在大乘里，不但非三净肉，而且所有的肉，如为了肉食而杀的，或者自然死亡的，一律都不能吃。《涅槃经》中就是这样讲的。那时佛的弟子也问过，为什么一转法轮时开许吃三净肉，现在又不开许了呢？佛就说，戒律像楼梯，是一层层向上而去的。当时有些人有善根和机会进入佛门，如果那时就要求不吃任何肉，他们却做不到，这就会成为他们修法的障碍。所以佛慈悲开许他们吃三净肉，然后通过慢慢地引导，最后是所有的肉都不能吃。

三、密宗的观点

在密宗，特别是《时轮金刚》的颂词里说，吃肉有很大的过失，许多人吃一个动物的罪过很大，而一个人吃很多生命的罪过更大。现在的火腿肠、午餐肉之类的食品，是很多动物的肉混合制成的。所以，吃这样的肉罪过非常大，有吃掉很多生命的罪过。密宗里也讲到，凡是修大乘法的人，所有的肉都不能吃。

许多人会有这样一个疑问：虽说不能吃肉喝酒，但密宗不是要求要把酒肉看作甘露，作为誓言物来接受吗？当然是要接受的，但关键是怎么接受。比如，有一种剧毒的药物，普通人吃下去肯定要死，而修行人不靠其他的方法只通过修行的能力，吃了不但不死，而且不受任何影响。如果修行有这样的能力，则任何的酒、肉、茶对他都是一样的，而一般人是绝不允许这样做的。在密宗里，普通人可以用观想的方法接受誓言物，不能真正地吃肉喝酒。

会供时不是有酒有肉吗？这时该怎么做呢？

如果这时我们完全拒绝，当然会犯根本戒。但是，我们可以只吃像苍蝇腿那么大的一点点肉。从世俗来说，这根本不叫吃肉；从密宗来讲，这不是拒绝誓言物。而对于酒，只需用无名指沾一点涂到唇边就可以了。这样做，一不犯密乘戒，二不犯菩萨戒和别解脱戒，三个戒都不犯。

如果会供时给你一大块肉，那么你只要苍蝇腿那么大的一点儿，其他的还回去；如果在手里倒了很多酒（当然首先告诉他们不要倒那么多），只用手指头沾一点点涂到唇边，其他自行处理。绝对不允许一块块地吃肉，一口口地喝酒。

另外，在大圆满里讲得也很清楚，会供时根本不能用市场上杀生得来的肉，那是不清净的，而要用因疾病、火灾、地震、雷击等自然原因死亡的肉，这才是清净的，才可以用来会供。在大乘佛教里，清净和不清净的分别是，凡是为了人要吃而杀的都是不清净的，只有因自然原因而死亡的那些动物的肉才是清净的；但也不允许吃，这是大乘显宗和密宗共同的观点。会供时需要的就是这种清净的肉，这样才如法，我们一定要注意取舍。

密宗里面还讲到，屠夫和付钱买肉的人有同样的罪过。就像我们拿钱请工人去修塔，会认为功德是我们的，因为钱是我们的一样，虽然我们没有亲自去杀生，而是屠夫杀的，但却是我们给钱让他杀的。也许有人会说，我们事前也没有让他去杀啊！可是，如果没有人付钱，他也不会杀生。因为，他和动物之间并没有仇恨，而且动物也没有伤害他或做犯法之事。他唯一的目的，就是为了钱，而钱是我们给的，实际上就等于是我们在让他杀生。所以，如果付钱给工人修塔有功德，那么付钱让人杀生也同样有罪过。密乘里就是这样讲的，即使从普通人的角度来看，这也很有道理。

现在这种现象更为厉害。因为交通和运输工具已经十分发达，每天世界上有很多的屠宰场都在出口肉类。比如，从海里捕捞的很多鱼类，马上就可以用飞机运走。现在有些屠宰场的鱼、肉已经不是为一个村庄、一个城市或一个国家提供的了，而是为世界各地吃肉的人提供，是为了所有吃肉的人而杀生。这不像以前，一个村庄里如果有屠宰场，其买主也就是这个村子里的人。

在这个世界上，每天为了吃肉的人杀掉了无以计数的生命，而谁是吃肉的人呢？要知道，我们就是他们中的一员！也就是说，今天，世界上很多国家的屠宰场为我们杀掉了成千上万的生命，这一点是很

可怕的，在经典里面也讲到了。

所以，在不考虑的时候，觉得吃肉没有什么，但仔细想一想、了解一下，才知道吃肉伤害了别的生命，也伤害了自己。我们一定要在这个问题上作取舍。

密宗里面还讲到，五肉五甘露虽然是学密人要接受的，但对于初学的人来说，则根本不能接触这些东西，而是要用观想或一些药物代替。如果不这样，而是去吃啊、喝啊，这实际上是修法上一个很大的魔障。什么叫魔障？一提到这个词，很多人就认为是有眼睛、耳朵、很多头和手的人或非人，其实这只是小小的魔。魔王是什么？障碍修行的没有其他什么魔王，说到底，吃肉就是魔障。这些就是密宗里讲的，所以，密宗哪里开许吃肉了?!

根据我们现在的能力和条件，就应当吃素。但我们吃素不能像其他不学佛的人那样，只是考虑自己的健康，没有考虑来世，没有考虑慈悲。我们吃素时，一定要发愿不再吃肉，时间长短由自己定，越长越好，不发愿就不能成为善事。还要这样发愿：我们现在吃素，以此功德愿我们以后生生世世不要吃肉。如果我做了动物，也要做一个草食动物，不要做肉食动物。这样即使下一世堕落为旁生，也不会吃肉，既不会伤害他人，也不会伤害自己。

内地从古至今，大多数出家人都吃素，对此，我们也非常随喜和赞叹。所以，内地学密的居士和出家人应该继续吃素，这是很好的。

关于放生

作为佛教徒，我们经常放生。如果如法地放生，功德是不可思议的；如果不够如理如法，功德就要大打折扣。所以，了知如何如法地放生，这对我们来说非常重要。

大乘菩萨所有的行为，可以归纳为六种，这就是六度——六波罗蜜多。本来，大乘菩萨的见解、行为、修法和利益众生、度化众生的事业浩如烟海，但所有这些方便，均可以归纳为六度。

如果我们能如法放生，即使是放一条生命，也有办法具足六度。如何具足呢？下面我们分别讲述。

一、布施

大乘菩萨的布施有三种：无畏布施、法布施和财布施。

（一）无畏布施

放生本身就是无畏布施，但要成为真正的无畏布施，还需要一些

条件。

首先，观察施放环境是否适合所放之生命。譬如藏地也有泥鳅卖，是从内地运过去的，当地的牧民以为是鱼，就买了放到河里。那儿的河底下没有泥，全是石头，河水也很冷，因为它的源头是雪山。泥鳅放下去后，对环境不适应，活不了多久，便都死掉了。

在 1991、1992 年，因我们当时也欠缺常识，在康定买了鳝鱼，然后放到康定城中的一条河里，结果可想而知，它们根本活不了。我们发了救度它们的心，却不能使它们真正得到救护，实在很可惜。所以，观察生态环境适不适合所放生命，这个程序非常重要。

其次，观察是否有人再度捕杀。若有人再度捕杀，则会造极大罪业，所以应当尽力避免，并选择无人再去加害的安全地点放生。

如果没有人捕杀，但放下去以后，却活不了很久，此时要不要放呢？还是放了好。因为我们也找不到一个使它完全不死的地方。先使它们远离死亡的怖畏，其他的事再尽量做到。这样的放生就是无畏布施。

放鱼苗或其他一些很久以后才会被杀的生命，也属于放生，但在放生当时不是从屠刀之下抢救下来的。将泥鳅、鳝鱼、鱼等市场上待宰的生命从屠刀之下救下来，不仅有很大功德，也才是真正的无畏布施。

（二）法布施

法布施非常非常重要。如何法布施呢？

首先，放生时要给它们念佛的圣号或其他咒语。让这些生命听到佛的圣号和咒语，对它们有很大的利益，这是经书里有记载的。念的时候要想办法让施放的每一个生命都能听到。如果我们坐在远远的地

方念，念完后回向给它们，虽然这也有功德，但因为它听不到，所以闻听佛号的功德它就得不到。

如果在它们听得到的地方念，则可以使它们得到两方面的功德。一是，它能够得到我们念经回向给它的善根；二是，在听到佛的圣号、咒语后，它一定会解脱，不是说下一世一定解脱，这要看它的业障是否深重，但不会经历很长时间，它一定会得到解脱。

其次，最好给它们喂甘露丸。甘露丸在显宗不怎么强调，密宗里却十分讲究。甘露丸的来源，大部分都是从莲花生大师传下来的，后来由真正的伏藏大师挖掘出来。需要注意的是，不是所有的甘露丸都有益。一些所谓的甘露丸吃下去以后，不但没有功德，还会造成伤害。譬如后世得不到解脱，并且成为解脱的障碍。

这种甘露丸是怎么来的呢？有些来自于伪伏藏师；有些是魔鬼为了加害众生做出的假甘露丸；另外，一些真正的甘露丸，在经过犯密乘戒人的手或者由他们来制作之后，也会成为不清净的。因为，莲花生大师传下来的甘露丸不是很多，高僧大德取出来后，在里面加上其他的甘露和药物，并观修念诵进行加持，念修的时候，如果修行人当中有犯密乘戒的人，这个甘露丸就不清净。

所以，用甘露丸的时候一定要注意。作为凡夫，我们以肉眼难以区分其真伪，只有看它的来源是否清净，这个相当重要。如果不清楚其来源，就不喂这种甘露丸，只念佛的圣号就可以了。

另外，将系解脱《圣教一子续》搁放在所放生命的头上加持也十分重要。凡是系解脱接触过的那些生命，很快就能够成佛。也许有人会有疑问：它自己不修行，也没有人给它传法，为什么仅仅将系解脱系在身上或接触以后就能够解脱呢？这就是佛度化众生不可思议的一种方便。

也许还有人会问：佛既然有这样的方便，那为什么不用这种方便来度一切众生呢？经书上有记载，这些众生遇到系解脱、闻解脱，也有前世的因缘。前世的因缘是怎么一回事呢？譬如一个人现在学大圆满、学密乘、听《圣教一子续》等等，也有可能因不好好修行或犯戒而堕落。在恶趣里流转很长时间，最后度化他们的方法不是显宗的法，而是以密宗最殊胜的法，轻轻松松让他们得解脱。因为他的前世已经有了很好的缘分，这些众生本身具有这样的福报，所以它才会遇到这样的法，不是所有的众生都有此福德。这些叫做法布施。

法布施特别重要。如果有人告诉我们：今天整个鱼市场的生命，要么你既不能念一句佛的圣号，也不能喂甘露丸，统统送给你，让你去放生；要么你可以给它们念咒，喂甘露丸，搁系解脱，但不卖给你。面对这种情况，该如何选择呢？一定选择后者。

从近的角度来看，如果将成千上万的生命拿去放生，使它们避免死亡的痛苦，其意义不言而喻。在面临死亡的时候，赋予它新的生命，绝不是给它一些钱或其他的东西所能够比拟的。比如说，当我们即将被杀的时候，有一个人来救我们好呢？还是给我们很多钱好呢？道理可想而知。如果自命都难保，拿钱来干什么呢？后人也不可能用我们身后遗留下来的钱为我们超度，所以钱没有用，挽救生命当然很重要。

但眼光再放长远一点看，则是法布施更为重要。为什么呢？因为，虽然他们将这些鱼送给我们放生，可以免去这些生命一次死亡的痛苦；但是，如果不能给它念佛等等，就没有办法真正利益它，仅仅是放了一条生命而已。它以后去干什么就很难说，如果是肉食动物，还不如让它在闻听佛的名号后死去，既可以为它种下善根，还可以让它停止造作恶业。

世间人都非常向往长寿、富裕或具有神通，但从长远的角度来看，

这些对一个修行人或众生来说，究竟是好是坏，也是很难断定的。

大家都知道提婆达多。如果提婆达多没有神通，就不可能造两个无间罪。正因为他有了神通，才能收服那个国王。国王觉得这个人非常了不起，也就对他言听计从。两个人串通一气，才会造作很多无间罪。

关于长寿，也有一个公案：阿底峡尊者的一个弟子，因参与村子里的纠纷，死的时候犯了戒。听到消息后，阿底峡尊者很伤心地感慨道："我那弟子早死三年还是一个三藏比丘。"这句话的意思是说，如果早三年他死去，还是一个持戒清净的比丘、学识渊博的三藏法师，但三年后却判若两人。

所以，寿命长也不一定有益。有些众生寿命长了反而会因此造很多恶业。

前段时间网络上也有人问：有时候我们在市场上或其他地方，会遇到一些即将被宰杀的生命，要买它们也没有那么多钱，该怎么去饶益它们呢？很简单，给它们念佛。如果随身带了一些清净的甘露丸，就喂给它们；如果没有，则佛号、咒语随时可以念。佛号、咒语的功德是不可思议的，念了一定会对它们有利。

比如，我们经常念释迦牟尼佛的心咒"达雅他，嗡牟尼牟尼玛哈牟尼耶梭哈"。往昔仅仅依靠这句圣号，就成就了无量的佛陀。这一点在很多经书上都有记载。

念佛号、咒语的时候，发心是很重要的，不能有自私心。无始以来，我们的自私习气很浓厚，如果给它们念佛只是为了自己的健康、长寿，这不是大乘佛法。但无论如何，念总比不念好。藏文仪轨里有一些特殊的法布施，汉文仪轨里没有，但念缘起咒也可以代替。放生的时候，即使是放一条鱼，也必须要念。因为这样念佛之后，很多众

生就能得到解脱。

另外，念佛的时候还要合掌。为什么要合掌呢？《极乐愿文》解释里讲过，合掌是为了向阿弥陀佛表示恭敬，为了祈祷阿弥陀佛。合掌一次也可以遣除很多大劫的业障，所以要合掌。要一心一意观想我们替这些生命合掌，替这些生命念咒、念佛的圣号。这样，它们就能够得到这些功德，就能够清净很大的业障，就能够很快成就。这一点非常重要。

放生的数量当然是越多越好。小体积的动物，身体没有那么大，有限的钱就可以买很多，不但可以救很多生命，而且也可以让它们得到解脱。但放大体积的生命，比如牦牛、绵羊还有鲢鱼等等，也有很多好处。因为身体越大，死的时候痛苦也越大，这是我们现量可见的。我们使它们避免了很大的痛苦，所以功德也很大。这些在经书上有记载，《俱舍论》中也讲过。譬如杀一只蚂蚁和一头牛，哪个罪过大呢？本来两个都是畜生，但小虫子死的痛苦，相对而言没有牦牛被杀的痛苦大。牦牛、绵羊之类，因为身体较大，死的时候痛苦也很大，所以，杀害它们的罪过相对而言也要大一些。

放生的动物，我认为泥鳅最理想，因为人们杀死它的方式很残忍，身体也比较适中，几块钱可以买到很多。但也要视当地情况而定，不一定非要放泥鳅。

学习大乘佛法刚刚起步的人，弘法利生的事业就是这个。佛住世时一转法轮，现场有几百几千的众生成就阿罗汉的果位，几百几千的众生发无上菩提心等等，但是我们却做不到。我们现在只有根据自己的能力，每月积攒十元、五元或两元、一元，过段时间拿来放生，这是我们能做到的，这就叫做饶益众生，就是法布施。

（三）财布施

密宗里有一些仪轨，比如专门喂鱼鸟的仪轨：在米饭里加一些咒语、甘露等等进行加持，里面不能有血肉。我们平时没有这样做，但这不是最重要的，最重要的就是刚刚讲过的法布施。

以上所讲的就是布施波罗蜜多。

二、持戒

持戒可以分两种：第一是持守小乘不伤害众生的戒律；第二是持守大乘利益众生的戒律。

如何具备呢？要尽量想办法，在放生的过程当中，不让动物受伤。鱼从筐里跳到筐盖上面或地上时，身体有可能会受伤。平时比较常见的是，很多人抓起来就扔到河里。这样不对。除了鸟类之外，抓起来就扔会给动物们带来很大的恐惧感，其精神会因此而受到极大的伤害。如果这样做，下一世我们就有可能成为精神不正常的人，所以不能这样扔；而要在将它抓住以后，轻轻地放回筐里。在没有念经、没有放甘露丸之前，尽量不要放生。如果在没有念经、没有放甘露丸、系解脱也没有搁在它们头上之前就放了，对这些生命来说就是很大的损失，所以不能放。

放生的行为也断除了一些罪过。以放一条鱼为例：第一，鱼市场的老板如果把这条鱼卖给餐馆，他就有杀生的罪过，我们买下来以后，就免除了他的罪过；第二，如果我们不买这条鱼，餐馆里的厨师就会杀它，我们买了以后，就免除了厨师的罪业；第三，餐馆里那些吃鱼的人，也有杀生的罪过，我们买了以后，就断除了第三个杀生的罪过。

至于抓鱼的人在抓鱼的时候，因为不知道是要放生还是杀生，所以不一定能免他的罪过，但其他的三个罪业都可以消除。放生的时候，尽量不要伤害那些放生的动物或是其他人的心，这就是利益众生。

这样的放生就是持戒。

三、忍辱

在放生的时候，也会遇到一些困难。譬如严寒酷暑、身体劳累、蚊虫叮咬以及别人的刁难等等。遇到这些外境时，要观想这是很好的消除自己罪业的方法，或按《入菩萨行》里讲的自他相换，即由自己来替一切众生承受这些痛苦。虽然是一些小的痛苦，但若能这样观想、这样思维，也可以积累很大的资粮。所以，要安忍身体上的一切艰难困苦。如果遇到别人制造违缘，也不能与人争吵，生起嗔恨心，要忍受别人的无理取闹。这些就是忍辱。

四、精进

精进是对修法有欢喜心。在放生的时候，应该是每个人都对放生有欢喜心的。若有欢喜心，就具备了精进。

五、禅定

禅定如何具备呢？有人认为，禅定就是打坐，我们也没有打坐，这不可能具备吧？实际上，这也可以具备。经书上有记载，讲经说法或做其他善事，都可以具备禅定。譬如说法的时候，如果能认认真真

讲，不胡思乱想，这就是禅定；放生的时候，念经的时候，如果能一心一意去想，认认真真去放，这就是禅定。如果在念经的时候，口中虽然在念，心里却想着另外的事情，这就是散乱，就不具备禅定。禅定是心平静下来的一种状态。放生的时候，一心祈祷佛陀或对这些生命发慈悲心，这就是禅定。

六、智慧

如何具备智慧呢？放生的时候，知道这样做是大乘佛法，这样做有善根，这样做可以使很多众生都得到利益等等，而且要为这些众生念诵经文、佛号、咒语，这就具备了智慧。如果再完善一点儿，在放生的时候，要观三轮体空，要知道自己、被放的生命、放生的活动这三个都是如幻如梦的。如果有这样的见解和证悟，那自然是智慧。如果没有这样的见解，则刚刚所讲的那些，也属于智慧。

这样放生，就具备了六度。如果能以加行发心、正行无缘、回向菩提的三殊胜摄持，放生就是非常殊胜的善行。

每一个人从无始以来到现在，杀生的罪过无穷无尽。不要说无始以来，就是这一世，从出生到现在，杀生的罪过也有很多，足够将我们赶向地狱，放生就是最好的对治力。同时还要发心：从此以后，决不故意去杀害众生！如果有这样的决心，则一定能够清净杀生的罪过，这一点毋庸置疑。如果不能这样下决心，也可以选择部分生命。譬如说从今天起，生生世世不杀蛇或不杀泥鳅，若能这样发誓并且放生，就可以清净我们无始以来到现在杀蛇、杀泥鳅的罪过，但杀其他生命的罪过却不能清净。

如果我们发誓：从今天起，我不杀恐龙。这样发誓有没有意义呢？很多人都认为，恐龙你想杀也杀不了，这没什么意义。但不是这样，这也有意义。有什么意义呢？这种动物曾经存在过，所以我们以前肯定杀过。现在这样发誓，虽然其他的杀生罪过不能清净，但杀恐龙的罪过是能够清净的。如果能够发誓所有的生命都不杀，那么，杀所有生命的罪过都可以清净。如果能针对某种特殊的对境发誓不杀生，那么，杀这种对境的罪业就能够清净。

放生是清净杀生罪业最好的一种对治方法。但是，如果仅仅为了清净自己的罪障而去放生，虽然罪业可以清净，但这不属于大乘佛法。将放生作为自己清净杀生罪业的对治力，还是发大乘的菩提心，全由自己选择。

包括释迦牟尼佛在内的过去世无量的佛陀，在当初发菩提心的时候，都发誓要度化一切众生，当一切众生成佛之后自己才成佛。但在我们尚未成佛之时，他们却已经成佛了。这是什么原因呢？是不是释迦牟尼佛等违背了自己的誓言呢？不是。佛的悲心广大，所以这样发愿。也正因为他的发愿非常伟大、非常殊胜，所以才能很快成佛。而我们时时刻刻都在考虑一己私利，所以至今还在轮回里挣扎。由此可知，是否能够成佛，一切都取决于自己的发心。

有些人认为，鱼市场的生命多如恒河沙，我们买的只是其中小小的一部分，仅仅其中用于宰杀的泥鳅也是买不完的，这样的放生究竟有多大意义呢？所以就很失望。

想解救所有的生命，不要说我们，即使佛也无能为力。佛也只能度化有缘的众生，面对无缘的众生，佛也无可奈何。放生也是这样，即使你富如帝释天，也买不完所有的生命。因为众生是无边无际的，佛度化众生也有鞭长莫及的时候，我们就更不用说了。所以，只有尽

自己的能力去帮助众生。

每一个参加放生的人，都能得到同样的善根，这在经书里有记载。譬如，我们一百个人去杀一个人，这个罪过不是我们一百个人分，而是每一个人都有杀一个人的完整罪过。行善也是这样。譬如说，一百个人去放一条生命，每一个人都有放一条生命的功德，而不是这一个功德由一百个人分。我们现在已经放了几个亿的生命，参加放生的每一个人都能得到这份功德。这种善法本身就不可思议，如果再加上如理如法地发心和回向，功德就更不可思议，一定能清净我们所有的罪业。

饶益有情九观察

《饶益有情九观察》，也即菩萨利益众生之时的九种观察方法。

一、观察的必要

为什么要观察呢？菩萨利益众生的时候，虽然发心是为了度化一切众生、饶益一切有情，但事情的结果能不能真正利益众生，还需要一定的善巧方便。如果没有善巧方便，则虽然发心很好，出发点也很纯正，但结果却未见得很理想，所以，在饶益众生的时候需要观察。

我们都是修大乘佛法的人，大乘佛法的中心思想，就是利益众生。做任何一件事情，首先考虑的是利他，然而，在此过程当中，许多人会被遇到的各种问题所困扰，不知道该做不该做，如何才是正确的取舍。经常也会有人问类似的问题。我想，学习了这九种观察方法以后，大体上能够解决这些问题。

《饶益有情九观察》出自华智仁波切之手，是作者的一个笔记。华智仁波切，是宁玛派一个非常了不起的大成就者。他的名字，有些中

文书里翻译为“巴楚仁波切”，还有些翻译为“巴珠仁波切”等等，虽然有各种各样的称呼，实际上是一个人。此文言简意赅，通俗易懂，非常适合我们学习。

华智仁波切在这个笔记中讲到：任何一个修学大乘佛法的人，自从发了菩提心以后，唯一的工作，就是直接或间接地饶益有情。无论是听闻、思维、念经、磕头等等，中心就是饶益有情，出发点就是利益众生。然而，就像刚才提到的，虽然出发点或者动机相当不错，但凡夫在做任何一件事情的过程当中，都会发生很多问题。如果这些问题解决不好，就不一定能真正地饶益众生，非但如此，同时还极有可能会对众生造成不同层次的伤害，所以，大乘修行人需要有智慧，需要理性的取舍。假如没有智慧而盲目行事，即使想利益众生，也会遭遇诸多问题而难以辨别，因此，学习九种观察尤为重要。

阿底峡尊者曾经说过，利益众生的人，最好能有神通。

虽然大乘佛法不会专门追求神通，不过也强调神通，因为利益众生需要有神通。如果有神通，就能对一件事的结果和过程了如指掌。通过神通观察，认为某件事情对众生有利益，就可以放心大胆地做，否则就可以放弃。要有这样的抉择能力，必须具足神通。

阿底峡尊者又接着说，如果没有神通，就应该精通比较灵验的圆光术。

什么叫圆光术呢？圆光术属于占卜打卦的一类，西藏到现在还有，非常灵验，比普通的打卦还要灵。通过它可以看到未来的一些事情，不是算出来的，也不是通过打卦而得来的，而是利用一面镜子，由修法成功的圆光师或瑜伽师修持念咒以后，就可以从镜子里看到未来将要发生的一些预兆。

圆光术并不是有些人解释的所谓“封建迷信”，“用来欺骗钱财、

麻痹民众的一种手段”。在这个世界上，有很多真实存在的东西用我们的常识无法解释清楚。当然，除了佛陀的智慧以外，任何一个神通，或者类似于圆光术之类的占卜打卦，都会有漏洞，不会百分之百地准确。不过，由修成了的人去观察，绝大多数能达到很高的准确率，结果多半不会有错。

如果既没有神通，又不懂圆光术，像我们这样的普通人想去饶益众生，该怎么办呢？唯一的方法，就是运用我们自己的智慧，去分析某件事情的过程和结果，然后作出取舍，认为该做就做，不该做就不做。这是比较适合我们的一个理想方法。

我们都正在发菩提心，尽管不一定每个人都有相当标准的菩提心，但大家都很向往菩提心，欢喜大乘佛法，愿意发心去做饶益众生的事，因此就更应该懂得这些观察方法。

二、观察的方法

（一）第一个观察，是观察自他利害

（1）总的原则。如果对自他双方都有直接和间接的利益，原则上任何事情都可以做。

为什么说原则上呢？因为我们往下还要观察一些其他内容，所以只是强调原则上可以做。

大小乘的原则是不一样的。小乘戒律制定得清清楚楚，只要超越了这个范围，不谈什么对众生有利或是无利，不允许的就是不允许，因此在每一个言行举止方面，都有严格的规定。而大乘佛法的重点，就是利益众生，只要没有任何自私心，纯粹为了利益众生，无论是戒

律也好，做任何一件事情也罢，各个方面都有一定的宽松，都留有余地。不过，这个宽松度需要有菩提心做基础，有了稳固的菩提心基础，做起事情来，从表面上看无论是善还是恶，实际上都是大乘佛法。尽管如此，这个余地我们一定要清楚，不是说大乘佛法不需要戒律，而是强调它需要有菩提心的基础。这是第一句话。

（2）任何事情，只要对自己或他人有伤害，即便看起来是善法，原则上都放弃。这里讲得比较笼统，详细的细节，下面还要分析。

（3）任何事情，如果对自己有利，却对众生有害，原则上要放弃。无论是做这件事的过程，或者是最后的结果，只要对众生造成伤害，原则上不能做。

大乘佛法一再强调自轻他重。自轻他重不是一个口号，也不是一个理论，它是一种高尚、切实的行为。只要是修学大乘佛法的人，都应该了解并修持这个修法。

（4）任何事情，在做的过程当中，假如对自己有伤害，但是对众生却有利益，我们选择做还是放弃呢？也许很多人会说“要做”，但实际上面对这个难题，我们还是需要慎重考虑。

虽然从高层次的大乘境界来说，如果对众生有利，则哪怕对自己有伤害也应该做，然而，倘若从细节上详细分析，则佛也没有这样要求所有的大乘行人。

佛的意思，是要让我们根据自己学佛的层次来判别决定，观察自己属于哪一个阶段，然后再作不同的选择。

大乘修行人的修行境界，可以分成三个阶段：

第一个阶段，是刚刚起步学习大乘佛法，正准备发菩提心的时候。像我们这里的很多人一样，还没有进入到大乘的资粮道、加行道，目前还不属于真正的大乘修行人，但也许不久的将来会成为一个真正的

大乘修行人。第二个阶段，是处于大乘资粮道和加行道的阶段。第三个阶段，是从一地到十地的菩萨。十一地，就是佛。佛是不需要这样观察的。除了佛以外，其他的大乘修行人都可以有不同的选择。

停留在第一个阶段的人，虽然听闻了很多大乘佛法，内心也很羡慕大乘修行人，喜欢大乘修法，但毕竟自己还没有发起标准的菩提心，还没有真正走上大乘道，连资粮道都没有开始，更谈不上五道十地了。即使不久的将来，会很快在心相续中生起世俗菩提心，可是，现在还不是菩萨，只是一个预备的菩萨，是还不具备标准菩提心的凡夫。

佛告诉我们，处在这一阶段的人，就好比是一棵刚刚生长出来的药树苗芽，需要好好保护。如果能善加保护，使它茁壮成长，将来它长大以后，就可以制药，解决许多人的病苦。

打个比方说，假如一个病人患了一种特殊的病，需要吃一种特别的药才能治好他的病，然而，在任何一个药房里，都没有现成的这种药，只有栽培药苗并使其长大以后，病人才有机会服用这个药。那么，在这个药苗还没有长成之际，保护这个苗芽是不是为了保护这个病人呢？回答是肯定的。当然，我们也不能出于纯粹自私的目的——为了偷懒，或者因为害怕麻烦，而把自己说成是药苗，这是不合理的。只有有了菩提心，才可以说“保护自己是为了保护众生”，这才符合实际情况。

换言之，这一阶段的人首先不要急着去饶益众生，保护自己最关键。因为这个阶段的人，还没有太多的能力去利益众生，利益众生的结果也不是很理想，不但起不到很大的作用，反而会在饶益众生的过程当中，因众生的不理解等等，而使自己受到伤害。而且这个伤害很可能会成为根本上的伤害——使自己生起厌烦心，认为大乘佛法发菩提心利益众生很难，进而退失大乘发心，转修小乘佛法。

一旦退失，就不一定有再次修学大乘的机会了，至少在这一生当中不一定有修学大乘的机会了，这的确非常可惜，所以，停留在这个阶段的人，还是尽量不要伤害自己。这里所说的“不伤害自己”，并不是说不要自己受苦，不要自己辛苦，而是要保护自己学佛的积极性，保护自己的菩提心、慈悲心，这才是最关键的问题所在。这一点非常重要，你们一定要记住。

譬如说，本身财布施是很简单、容易的，不过，假如在财布施的过程中遇到了骗子，我们能做到他要什么我们就给什么吗？肯定做不到。如果做不到，是不是就违背了大乘佛法的原则呢？如果是，那我们这些刚刚起步的人，是不是就根本没有办法修学大乘佛法了？于是，我们就会被这些问题所困扰。

再举个例子。如果有人向我们索要车子、房子等贵重物品，我们即便给他了，在物质生活方面也不会受到太大的影响，但是，如果真的要忍痛割爱把房子、车子给别人，心里还是没有办法接受。

因此，有些人会觉得学修大乘佛法与现实生活之间，不但有一定的距离，而且处处充满了矛盾，此时，学会如何保护自己就显得异常重要了。

其实，大乘佛法留有这样的选择余地，需要这样的过程，并不是说今天发了菩提心，就一定要马上将身体等所有自己最珍惜、最喜爱的东西布施出去，而是根据自己的心力，能够承受多少，就布施多少。这样选择回避，并不违背大乘佛法。

当有一天我们心里生起了真正标准的菩提心，证悟了空性，得到了菩萨一地的果位，那时，连自己的肉体都可以欣然布施，其他身外之物就更不在话下了。那以后，就可以放心大胆地利益更多的众生了。

第二个阶段，就是菩萨五道十地里面的资粮道和加行道。停留在这个阶段的人，虽然也是凡夫，但已经有了标准的菩提心，对空性等大乘观点也有了一定的了解，具备了丰富的修行经验与体会，虽然还没有达到一地以上的菩萨境界，但相对第一阶段的人来说，利益众生的条件也比较成熟。

如果这一阶段的人在发心过程中受到损害，就需要观察自己与众生的利害轻重。

比如说，如果做一件事情对众生有利，对自己有害，但自己的菩提心却不会因此而退失，修学大乘佛法的积极性也不会受影响，只是在生活上或其他方面受到一些伤害，然而对众生不单是生活上的帮助，而且对他以后走上解脱道、获得佛的果位有相当大的利益，那么就一定要去做。

下面讲第二、第三个观察时，还要针对这一情况作详细讲解。

第三个阶段，就是菩萨、圣者的层次。大乘佛法的圣者，是已经超越了凡夫境界，证悟了一地以上的菩萨。

菩萨无论做任何事情，都可以完全不考虑自己。因为菩萨已经真实地证悟了空性，所以不会有太大的痛苦，即便有也不会退转，学习大乘佛法的积极性永远也不会受到损坏，只要对众生有利，任何事情都可以做。

以上所述，是第一个观察的内容。第一个观察告诉我们，停留在第一个阶段的人，可以回避许多事情，尽管对众生有利，还是可以不做。即使不做，也不会违背大乘戒律。佛也允许在这个阶段保护自己，这一点对我们来说比较重要。

（二）第二个观察，是观察利害轻重，也即观察对自己与众生损益的轻重大小

（1）如果一件事情直接或间接对众生有极大的利益，但对自己也有一些伤害，不过伤害不是很严重，不可能从此就不发菩提心、不学大乘佛法或者干脆不学佛了，无非是在身体、心理上，或者生活方面上受到一些伤害，既然利益大于损害，那么无论任何事情，理应选择去做。

我前面提到过一些原则性的选择，但此处是详细的剖析。

（2）如果做一件事情，对众生有利，对自己有害，但是对众生的利益微不足道，而自己受到的伤害却非常严重，则可以考虑放弃。

严重不严重的界线在哪里呢？虽然也可以考虑如果钱全部布施出去了，生活上会遇到一些困难等因素，但最关键的，是要看菩提心会不会受到伤害，学佛的积极性会不会受到影响，有没有因果取舍上的疑虑。如果这些有问题的话，就可以选择不做。

此时的保护自己，实际上就是保护众生。不像现在有些人所说的，“保护动物，就是保护人类自己”，这句话虽然听起来很好，非常符合佛教的宗旨，但如果再深入分析一下，他们所谓的“保护动物”，其实就是先让动物多多繁殖，以后自己可以吃更多动物肉，用更多动物皮，或者让更多的动物来帮自己解决一些问题。这个说法的立足点，完全出于自私自利，丝毫没有利他心。

我看过一个纪录片，片名叫做《为什么不能吃它们》。想必你们都看过了吧。在看了里面的有些内容以后，我感觉很失望。他们请了很多专家、学者来分析，怎么样保护动物、怎么样保护环境等等，说到最后有些人还是认为，吃动物是正大光明、天经地义的，只是吃法上

应该人道一点儿。

还有一个纪录片，纪录了电视台邀请很多专家、学者，分析人应不应该吃野生动物的过程。我听出来的结论就是，除了野生动物之外，其他的动物吃不吃根本不需要讨论，吃是理所当然的。

此处所讲的，是真正的利他心，没有丝毫的自私动机，否则就不叫大乘佛法。符合大乘佛法的所有言行举止，都应从纯粹的利他心出发，无论通过哪种表达方式，只要有自私心的成分，就不能称为大乘佛法。

（3）如果一件事情对众生的伤害和对自己的伤害一样大，该怎么取舍呢？那就要看自己的境界了。

假如是停留在最底层境界的人，可以考虑不做。即使不做，也不会犯菩萨戒，不但不会犯菩萨戒，而且也是一种很理性的选择，这很重要。

如果是停留在第二个阶段的人，则可以考虑做这件事情。尽管对众生的利益没有超过对自己的伤害，但自己的菩提心却不会因此而退转，修学大乘的积极性也不会受到影响，所以有理由考虑以利益有情为重。

如果是第三阶段的登地菩萨，就根本不需要观察了，菩萨随时随地、面对任何事情，首先都是考虑众生，无须考虑自己，因为菩萨已经证悟了无我空性，对他来说，名利、钱财等等都是可有可无的过眼烟云，即使在名利、地位、身体等任何方面受到损害，菩萨也根本不会像凡夫那样受到很严重的伤害，根本不会妨碍他利益众生的事业。

（三）第三种观察，是观察生命的等次

也许有人会问：佛教不是主张众生平等吗？尤其是，佛陀还提倡

任何众生都不允许伤害，所有有情都要度化，那为什么要观察生命的等次呢？

当然，如果两个生命需要救助，而我们也有能力和条件营救两个生命，这种情况就不需要观察两个众生的生命等次了。但是，在一些特殊情况下，譬如说，在两个众生当中，我们只能救一个，又该如何选择呢？

再举个例子。假如有人在海上航行时，不幸掉落海中，而救生艇只能载两个人，却有七八个人急需救援，如果此时救援的人是学大乘佛法的佛教徒，他是没有选择地随便救两个人，还是有选择地观察呢？佛告诉我们，此时还是需要有所取舍。如何取舍呢？就是观察生命的等次。

生命的等次怎样来区分呢？

（1）在六道轮回中，人当然是高等的生命，除了人以外，旁生、饿鬼、地狱众生都是低等的生命，从某种角度来说，天人、非天也是低等的生命。因为人有智慧可以修行，可以选择解脱道，如果能走上解脱道，自然可以自利利他，而其他道的生命都不如人类，只能得过且过、随波逐流地完成自己的世间生活，无法自由地选择出世间的解脱道，更谈不上度化众生了，因此，佛陀便以此来区分生命的高等和低等。

从小乘佛教来说，无论是居士戒，还是出家人的戒，都有杀、盗、淫、妄、酒的禁忌。其中的杀生，指的就是杀人，只有杀人才会犯根本戒。

为什么杀人犯根本戒、杀动物不犯根本戒呢？在小乘戒律里面，这是个很关键的问题，这说明，小乘佛法也认为生命有层次。

盗戒亦是这样。只有偷人的东西才会犯根本戒，偷动物的东西不

犯根本戒，原因也在于此。

当然，从生命本身来说，无论是人也好、动物也好，都最珍爱自己的生命，但是，对整个人类或者整个众生来说，某个生命的存在，对其他生命产生的影响和贡献却是不尽相同的。佛陀曾明确地说过，在整个宇宙生命界当中，如果人的因缘条件成熟了，不但可以解决自己的生老病死，还可以自利利他，可以引导其他生命解脱。因此，人生的机会非常非常难得，从这个角度来说，人与动物的生命价值是不一样的。

有人会问，佛教强调的众生平等，意义又是什么呢？众生平等是从众生自己的角度而言的——无论他的生命或是他的存在，对所有众生或者人类有没有贡献，他都会非常珍爱自己的生命，害怕失去自己的生命。就此而言，我们要尊重每一个生命，哪怕是蚂蚁、蚯蚓、飞蛾，都应平等相待，不能伤害任何一个众生，这就是佛教所特有的“众生平等观”。在这一点上，其他宗教并不这样认为。

佛陀出于全方位的考虑，确定了什么时候众生是平等的，什么时候众生是有等次之分的，分得相当清楚，不同的情况下，应该有所取舍。

这种区分方式，与生物进化论里面讲的“因为一些动物还没有来得及进化，人已经进化了，所以人类才是高等动物”的观点是完全不同的。很显然，其中高等、低等的界定，并不是根据进化的程度，而是看能不能自利利他。

（2）如果需要营救的生命同样是人，也需要观察：对整个生命或人类社会有贡献的，是高等的生命；只能养活自己而没有任何奉献的，就是低等生命。

应该先救哪个人呢？当然要去救对众生有利益、有奉献的人了。

在学佛的人与不学佛的人之间，只能选择救一个人的话，救谁呢？

可以肯定地说，要救学佛的人。当然，这不是因为学佛的人是我们的同伴才去救，佛早已证达了自他平等，不会有这种片面、偏私的看法。但是，得到人身是很难得的机会，而信仰佛教、走向解脱道更是千载难逢的机会，如果此时我们不救他，却救了不学佛的人，岂不是太可惜了?！对另外一个人来说，他珍爱自己的生命只是出于本能，从未有过修行的境界，只是普通的人身而已，即便失去以后，还会有机会得到，虽然机会不多，但还是会有的。比较而言，修行的机会却稍纵即逝，因此还是要救学佛的人。

如果同样是两个学佛的人，又该如何选择呢？那就要看对方是修学大乘还是修学小乘的了。虽然学小乘的人跟普通人有很大的差别，机会也非常难得，但与学大乘佛法的人比较而言，还是有高低差异的。

学大乘佛法的人如果能继续活下去，能有继续修行的机会，他的修行会给许多人带来幸福、带来解脱，而学小乘的人即使修行成功，最高的境界也就是自己的解脱，对众生的解脱没有太大的利益，所以首先要选择学大乘的人。

（3）笔记当中还说，无论做任何一件事，如果对畜生等一些低等生命有帮助、有利益，却对人类有伤害，这件事情做不做呢？佛说，从宏观的角度来看，原则上不做，但假使从细节上考虑的话，就需要有一些前提条件和要求。

反过来说，如果一件事对高等众生有利益，却对低等生命有伤害，这件事情做不做呢？原则上可以选择做，但是要观察。譬如说，以我们的能力、条件，只能救一个众生，是不是肯定要救人而不救动物呢？这个不一定，需要通过观察来决定。如果被救者是个坏人，得救后对其他生命有着极大的伤害，而动物尽管对人类或其他生命没有什么贡献，却也不会破坏其他众生的生存、生活，可以说无利无害，那么，

如果有机会的话，还是宁可选择救动物。虽然救人一命是很光彩的事情，但如果后果对人类和其他生命不利，就要放弃。所以，特殊情况一定要经过慎重观察而决定。

事实上，从佛教的角度来看，确定营救对象的衡量标准，就是看其对整个生命或人类有益还是有害。

（四）第四个观察，是观察生命的数量

无论做任何一件事情，如果对一群人有利益，对另一群人有伤害，况且双方的条件是相同的——同样是人类，同样是学佛的，同样是学大乘或是学小乘的，或者都是不学佛的，而且在境界、贡献、层次上面也没有任何差别，这时，该如何取舍呢？应该观察生命的数量。

（1）如果这件事对大部分人有利益，对小部分人有伤害，佛的意思，是要选择去做。

（2）如果这件事对多数人有伤害，对少数人有利益的话，原则上不做，但要考虑前面讲的轻重情况。

比如说，假如通过这件事，可以让少数人得到很大的利益——解除了他们的巨大痛苦或是让他们走上解脱道等等，但是对多数人有伤害，不过伤害并不严重，只是让他们受到微不足道的一点儿影响，这种情况就一定要做。

在生命的档次选择上也是这样，要区分轻重缓急。譬如，如果今天有人想吃鱼，而市场上却只有一条鱼，我们是不是为了避免伤害那个高档生命，为了让他吃到鱼，而选择不买鱼放生呢？当然不是这样。

在这些问题上，千万不能错误理解，虽然鱼和人的生命档次有所不同，但利害轻重却有着很大差别。如果今天让这个人吃下这条鱼，虽然暂时满足了他的口腹之欲，可是当下就会给这条可怜的众生带来

极大的痛苦，这是直接的伤害；同时也间接地伤害了这个人——因为该恶业，此人来世必定会惨堕地狱，感受无量果报。

换言之，我们的放生活动也有两方面的意义：表面上看，是直接利益了这些动物；另一方面，也是间接地、逐渐地利益了更多的人。

比如说，我们买的一筐泥鳅有五十斤，这五十斤里面有多少条生命啊！如果我们不买，它们就会被卖到餐馆里面，这样就会有许多人造作恶业：首先是捕捞人，然后是中间做买卖的鱼贩子，接下来是餐馆老板，还有所有的餐馆员工——包括厨师在内的所有在这个餐馆拿工资的人，最后是吃泥鳅的人，他们都同样具备了杀害这么多生命的罪过。可以想象，一条鱼或一条泥鳅的生命，前前后后涉及那么多的人，如果我们从中间拦腰救下来的话，在田里捕捞的人虽然也有罪过，但没有卖给餐厅那么严重，而后面所有人的罪过就全部取消了。否则，上述一连串的人都会造业。假如造业又不懂得忏悔，肯定是要堕地狱的。所以，我们的放生能让众生得到直接和间接的双重利益。

总而言之，九种不同的观察应该完整地结合起来考虑，只有这样，才能无误地取舍，否则肯定会犯很多错误。

（3）如果某件事利益与伤害的众生数量一样多，原则上还是要做，但在做的过程中，要想尽一切办法降低伤害的程度。利益众生的时候，需要有善巧方便，这就需要各位运用智慧了。

（五）第五个观察，是观察今生与来世的利益

（1）如果一件事情对今生来世都有利益，就应该去做。

（2）如果一件事情不但对众生的今生没有利益，恐怕来世也从中得不到什么利益，则无论外表再怎么伟大，也理应放弃。

实际上，佛也一直反对形式化的东西，对众生没有实质性的利益，

只是注重形式，则无论表面上仪式多隆重，显得多高尚，佛也并不赞赏。

（3）如果一件事对今生有利益，对下一世却有伤害，该如何选择呢？应该选择放弃。因为，一旦做出违背因果的事情，今生也许会得到暂时的利益，然而，因果丝毫不爽，在来生因缘成熟之时，我们却要感受成千上万倍的果报，所以，要以下一世的利益为主。

比如说，我有一个仇人，要是不杀掉他，我肯定会被他杀死，而杀了他，我也许会多活几年，但下一世的果报就不可思议了，投生到地狱、饿鬼道的痛苦绝对是无法回避的，只能无奈地忍受，到时有没有解决的办法和能力就很难说了，在面临这种抉择的时候，我必须选择来世。

再比如，如果我今生穷困潦倒、一贫如洗，倘若偷到一两万块钱，就能彻底解决目前的窘迫现状，即便如此，我还是不能选择偷盗。因为，想通过自己的努力挣到这笔钱，也不是完全不可能的事，我毕竟生活在人的世界中，总会有办法生存下去，但二者来生的果报就全然不同了。因此，比较今生与来世的利益，应该忽略今生而以下一世为重。

（4）任何一件事，如果对今生有伤害，却对来世有帮助，就绝对可以做。这个问题大家比较容易理解。刚才也讲过，如果因为饥不可耐而杀生吃肉，果报成熟之时，不仅是下一世，在将来的五百世当中，都要偿还血债——长久地感受地狱的难忍痛苦。所以，我们宁可选择今生受苦，即使今生会感到痛苦，然而，与下一世的痛苦相比较的话，也就微不足道了。

应该强调一点，笔记中主要讲的，是利益他众时候的选择，也即以观察对众生的利益与伤害为主。

笔记中继续说到，作为大乘行者，自从发了菩提心，受了菩萨戒以后，饶益众生就是今后唯一的工作，除了饶益众生以外，他没有其他该做的事情。佛给他布置的唯一功课，就是饶益众生。

饶益众生的方法各式各样，大概可以归纳为六度——六波罗蜜多。《入菩萨行论》中讲得非常透彻，在六度里面，包含了很多利益众生的方法。佛经云：六度当中的每一度，都分为三种，布施也不例外，有法布施、财布施和无畏布施三种。其中的法布施、无畏布施，又可以分为很多种，这些都是饶益众生的方法。

做任何一件事情，想真正具足六波罗蜜多，需要具备两个或三个条件：第一个，是发菩提心。虽然基督教等一些外道也有布施、忍辱的修法，但是不具备发心；小乘佛法虽然不太强调布施，却十分强调忍辱，但他们的忍辱却不具备菩提心，因此也不算大乘的波罗蜜多。第二个，是要证悟空性。做任何事，都应在证悟空性的前提下进行。比如，在布施的当下，最好能精通三轮体空、三轮清净，通达与布施有关的所有显相都是如幻如梦的，如果能证悟这一点，才能纳入六度的范畴。第三个，是要有回向，并且要是大乘的回向，也即回向成佛之因。回向的意思，就是把善根赠送给众生。在藏文里面，回向和赠送是一个词，实际上也是同一个意思。

有了这三个条件的话，修禅定可以变成禅定波罗蜜多，修忍辱可以变成忍辱波罗蜜多，其他以此类推。如果缺少了一个条件，就不能成为波罗蜜多。事实上，回向可以归纳在发心当中，有了发心也就是有了回向，因此，三个条件也可以算为两个。

弥勒菩萨的《经庄严论》，是一部非常重要的论典，它囊括了所有大乘佛法的含义。在这部论典当中，又增加了一个条件。也就是说，需要四个条件，才能成为波罗蜜多。

哪一个条件呢？举例来说，如果有人需要经济上的帮助，一些普通人也会毫不犹豫地慷慨解囊，但是，在资助以后，其他的事情普通人就不会管了。大乘佛法就完全不同，它更注重目的性。大乘佛法认为，资助钱财解决众生生活上的问题，只是临时性的目标，而非最终的目标。我们最终唯一的目的，是通过布施让对方学习佛法，走解脱道，并最终证悟空性。必须要有这个结果，才算是布施波罗蜜多。因此，弥勒菩萨在《经庄严论》中强调了四个条件。在具备这四个条件的前提下，布施、持戒等等才会成为波罗蜜多，否则充其量只能算是一个普通的善行而已。

四个条件当中，通过努力，世俗菩提心是可以发起的；回向也没有多大问题；虽然通过布施等行为，不一定能最终让对方信佛、修法，但可以将其作为一个努力的方向；唯有证悟空性的境界，恐怕比较困难。不过，我们可以争取达到最低的限度。比如说，在布施钱财以后，可以静下来思维一下三轮体空：运用中观的逻辑，从施者、受者、所施物三个方面去观察、推理，最终理解到这三者都是空性，都是造作心的显现，如同梦境一般没有任何实质。能够做到这样的话，四个条件我们基本上就具备了。从今以后，无论放生也好，念经也好，都应该尽量努力地具足这四个条件。

本来我们有着很多饶益众生的机会，但往往却因没有重视而错过了；即使没有错过，也会因为缺少了一些条件，而不能成为波罗蜜多或成佛之因。

波罗蜜多跟成佛之因其实是一回事，都是指到达彼岸。此岸是指整个轮回，乃至菩萨十地以下，都叫此岸，佛的果位才能称为彼岸。

不过我觉得，从理论上认识这四个条件，大家都可以做到，事实上，大家所缺少的，是实际的修持。我以前讲的菩提心修法，就有广

的、略的等一个完备的系列；《入菩萨行论》更是最完整的一套大乘见解与修法。从闻思的角度而言，学习了《入菩萨行论》已经相当充足了，如果学了《入菩萨行论》还没有菩提心，就再没有什么更好的可以学的了。

你们可以自己观察一下，自己到底有没有真正的菩提心，可能很多人还没有生起，更遑论证悟空性的境界了，它本身就不是容易的事情，比菩提心还要难得多。从文字上理解空性相对要容易些，中观论典中的论证、推理方法都非常丰富，讲得很透彻，但真正证悟空性却很难，如同做任何事情都要具备这四个条件也不是件容易的事一样。因此，讲解、闻思都不是最重要的，修才是最重要的。当然，修要从闻思而起，不闻不思修什么？但是，如果不修的话，闻思又有多大的意义呢？所以，今后我们一定要严格要求自己，要好好修行。

（六）第六个观察，是观察戒律和十不善

犯戒和十不善的罪过，就是与持戒和十善相反的行为。比如：在受了不杀生戒以后，心相续中就有了不杀生的戒体，倘若再去杀生，就既是犯戒又是行持了十不善之一；反之，假如坚持不杀生，则既是行善，又是持戒，此时的行善与持戒是一体的。而对未受过不杀生戒的人来说，如果不杀生，也仅仅是不造罪，而不能说是持戒。

在饶益众生之时，如果自己的戒律与十不善发生冲突——如果选择饶益众生就不能守戒，或者是，如果选择饶益众生就必须做十不善之一，届时，应该如何取舍呢？

小乘佛法强调，无论何时、何地、做任何事，都不能杀、盗、淫、妄，甚至念头一起，本质上就是罪业了，所以，小乘佛教永远都不开许做杀、盗、淫、妄这十种不善业。

大乘佛教却与此不同。在某些真正能利益有情的特殊情况下，大乘佛教可以开许做十不善当中的七不善[①]。

在什么样的条件下可以开许呢？必须具备三个条件：

第一，是绝对没有丝毫的自私心。掺杂了自私目的的杀盗淫妄，就属于十不善，也是永远不被开许的。第二，非但没有自私心，而且对对方有着极其强烈的慈悲心。第三，造作者的境界一定要超过普通的初学者。

一定要在这样的基础上，才开许做一些表面的不善业。否则，假使是在贪心、嗔心，或者愚痴无明的支配下造作杀、盗、淫、妄，就与世人的行为没有任何差别，实质上就是罪业，这样做对众生不会有任何利益，大乘佛法亦不会开许。

总之，只要具有强烈的慈悲心，没有丝毫的自私心，至于有没有其他条件，已经不重要了。

释迦牟尼佛在还没有成佛之前的因地时，曾多次有过这样的抉择，佛经里有很多这种公案，其中有个公案是这样讲的：

一次，有五百个商人去远洋取宝。满载而归的路上，其中一个人企图私下将其他人都杀掉，然后自己独吞珍宝。

他们的船长在得知此事之后想到：这些虽然表面上看来都是在家商人，实际上却是发了菩提心的菩萨，如果杀害了他们，不仅被杀的每一个人都会面临很大的痛苦，更严重的，是杀人者必将堕入地狱，如果杀掉那个人，虽然我自己将独自承担惨堕地狱的后果，却可以在救护几百个菩萨的同时，也保证了此人不堕地狱。

---

① 七不善：包括三个身造的罪业——杀、盗、淫，和四个语造的罪业——妄语、绮语、两舌、恶口。

再三斟酌之后，船长杀掉了那个人。

事实的结果是，他不但没有堕落，反而圆满了多劫的福德资粮。这是一个非常出名的公案，大家应该都知道。

当然，佛经当中还有许许多多类似的记载，通过这些公案，我们可以了解到：大乘教义认为，为了让众生免堕地狱而情愿牺牲自己去杀人的情况，就不是罪业。无论是杀人还是偷盗等等，都要看当事人的动机。

比如说，如果一个人很富裕，却既舍不得布施又舍不得供养，实际上他的钱对任何人都没有任何利益，而与此同时，又有很多人正饥寒交迫，面临着饿死的困境。此时，作为一个菩萨，他可不可以去偷这个富翁的钱，然后布施给贫困的人呢？

大乘佛法不但允许，而且认为菩萨就应该这样做。虽然为了贫穷的人去偷盗，也许有人会认为这个人是抢劫犯、小偷之类的坏人，他的名声会受到损害，甚至还会为此而堕入恶趣，但考虑到众生的利益而去偷盗，就不仅不会造罪，而且还是应该鼓励的事情。

在十不善当中，除了七不善以外，三种“意”造的罪，有没有开许的时候呢？

大乘佛经中有两种说法。一种是说不允许，只允许身、语造作的罪业；另一种说法认为，不但是身、语造作的，就算是意造的罪业，只要是建立在没有自私心的慈心和悲心的基础之上，就不仅开许而且是应该做的。其实，这只是两种不同的说法而已，实际上是一样的，并不是两种截然不同的观点。

主张不开许意业的意思是说，假如是真正标准的意造罪业，那就很严重，对众生不会有利益；而主张开许意造罪业的说法是指，虽然表面上允许意造的罪业，而实际上却不是真正标准的意造罪业。很显然，真正标准的意造罪业，是永远也不会开许的。

有个关键之处必须引起注意，那就是，虽然某件事当下会对某种众生有利，但如果事情的结果会出现下述问题，就不能做。第一，引起很多社会争论。第二，僧众内部出现很多矛盾。佛陀非常强调僧众的团结，所以，虽然某些人能得到一定的利益，但如果有这方面的负面作用，还是不能做。第三，引发很多众生的不理解，并为此而退失信心，甚至对佛法或是修行人产生很大邪见。第四，如果是初学者，也不能做。因为初学者虽然动机不错，却没有修行境界，遇到一点点痛苦或不顺，在自利与利他之间，还是会选择自利，因此不适合做这类事情。初学者应该像前面讲的一样，把自己当作一棵药苗来保护，在这个基础上好好修行，这样在不久的将来，才可以利益更多的众生。不然的话，就很有可能退失道心。无论是显宗、密宗，都鼓励初学者老老实实地持戒、修行等等，如果现在就自不量力地去做杀盗淫妄等十不善，就可能会导致一系列的问题。密宗也不推崇甚至反对初学者去修一些深奥的修法，或者行持一些禁忌的行为。为了利益众生而不顾及自己的前程，不考虑现世的名声、地位，后世的因缘果报等等，虽然是很伟大的行为，但在这个伟大的行为背后，有可能会出现不伟大的结果，因此，佛陀认为，初学者不要去做这些事情，应像小乘佛教所要求的一样，以不杀、不盗、不妄等等为原则。

（七）第七个观察，是观察布施的利害

这个观察是专门针对布施的，可以从财布施、身体布施、法布施、无畏布施四个方面来讲。

1. 财布施

可以分为三个选择：第一个选择，当遇到真正需要帮助的穷人向自己索取钱财时，自己拿出五块、十块钱，也不会对自己构成什么伤

害，对自己的闻、思、修也没有影响，此时，应该毫不犹豫地布施。布施之后，还有一个最关键的工作，就是如果有能力、有办法，条件也比较成熟，就要想方设法让对方学佛行善，相信因果。第二个选择，如果布施行为一方面会对自己的身体、生命或者闻、思、修等形成违缘，另一方面对这个穷人的利益也不是很大，那给不给呢？原则上可以不给。当然，假如有可能的话，也可以布施一点点，然后让他到别处去向某某人要。比如说，一个山上的修行者，本来就没有多少粮食，又遇到有人索要，假设把仅有的一点粮食布施出去，自己就只能下山去化缘，那样会对闻思修造成违缘；或者布施以后，再也化不到缘等等，当然，这种情况很少见，如果有，也可以选择不布施。这是从自己的角度来讲的。从他人的角度来说，虽然给他布施了一点儿东西，但对他来说，也解决不了什么问题，对他也没有太大的利益，这样就可以选择放弃。第三个选择，虽然布施的行为对众生有利，但却对布施者自己有着同样的伤害，该如何取舍呢？面对这种情况，应当将物品一分为二，一半自己留下来，一半做布施。

财布施是佛陀针对在家人而言的，佛陀要求出家人主要以法布施为主，财布施可以不做。

2. 身体布施

在《百业经》、《贤愚经》等大乘经典中，有很多这样的故事，释迦牟尼佛当年未成道时，也遇到了很多索要身体的人。如果发生此种情况，我们该如何取舍呢？

位于资粮道与加行道的凡夫菩萨，直接或真实地把身体布施出去的时机还不成熟，此时布施身体不会有什么好结果，反而会对自己的修行造成违缘，所以，佛陀不会要求凡夫真实地布施身体，但凡夫可以在内心做身体布施。

五加行里有一种古萨里修法，就是通过观想、回向，而把自己的身体上供下施。另外，也可以通过发愿来布施身体：尽管我今天还没有真正达到布施身体的境界，还不具备这样的勇气，但是，我愿意不久的将来能有能力将自己的身体布施给众生。譬如，如果有一天世上出现了严重的流行性瘟疫，只有一种特殊动物的肉才能治愈此病，否则全世界多数人都会死掉，愿我在当时能够成为这个动物，以我的身体、血肉遣除众生的痛苦，治愈众生的疾病。每天都要这样发愿，这是非常重要的！

当然，假如慈悲心非常强烈，也有凡夫为了众生布施身体且不后悔的先例。我在讲《修心七要》的时候，也提到过一位上师的事迹，他虽然是一个凡夫，却无私地布施了肉体，最后在梦中见到了观音菩萨，自己的痛苦也无余遣除。不过，这只是特殊情况，在通常情况下，佛不会赞成没有证悟一地的凡夫去布施身体，我们目前只需通过发愿来做身体布施。

我们都是没有证悟一地的凡夫，自然不用担忧身体布施的困难，因为还没有轮到我们，仅仅在内心轻轻松松地发个愿就可以了。

3. 法布施

虽然佛在经典中说过，法布施胜过任何其他的布施，因为法布施能够解决众生生老病死的大问题，但即便如此，我们仍然要观察法布施的利害关系，要视情况而定。具体有四个选择，每一个选择都要观待自他两个条件。

（1）必须时机成熟。什么叫时机成熟呢？需要两个条件：第一个条件，行持法布施应对自己的禅定、修行没有损坏；第二个条件，如果遇到根机比较成熟的求法者，我们称其为法器，就一定要尽力做法布施，而且越多越好。当然，根机成熟有高低不同的层次，至少要非

常愿意听这个法，并且对法充满信心，这是最起码的要求。

（2）对自己的禅定、修行只有一点儿损失，但却有根机比较成熟的求法者，就应该做法布施。

（3）讲经说法对自己的禅定有一定的损失，也没有根机比较成熟的求法者，就不做法布施。譬如一个人正在闭关修行，出来讲法会对他的禅定有一定的损害和影响，佛也不赞成此时做法布施。修行者在闭关专修禅定的时候，不要说世间的事情，就算出世间方面的讲经、说法、磕头等任何其他事情，都会变成禅定的违缘，所以都不能做，而必须专心专意修持。可以设想，如果法布施变成了修行的违缘，第一个条件就不具备了；假使听法的人中虽然有人在听，却没有一个真正对佛法有兴趣或者是希求解脱的人，就算讲了法对他们也没有多大利益，第二个条件也不具备。因此，在这种情况下，就绝不能做法布施。

（4）虽然讲经说法对自己的禅定没有影响，但是第二个条件却不具备，也就是听者虽然在听，却不但对佛法没有兴致，没有信心，反而会在听法以后制造各种各样的违缘，甚至故意无中生有地找寻这个法或者那个论典的缺点，以达到观过诽谤的动机，虽然佛法没有任何可以挑剔的缺陷与漏洞，但此时我们也应选择不做法布施。更重要的是，虽然自己不懂佛法，却为了达到个人目的而不懂装懂地讲法，这非但不是法布施，对自他没有利益，反而有非常严重的过失；假如自己有能力讲法，却因为对法有吝啬心，不希望别人了解修法的窍诀而不愿意讲，也有很大的过失；或尽管没有如此罪恶的动机，却因为懒惰而随随便便不讲，错过了许多讲法机会，也有很大过失。

如果在自他两方面条件都具备，且杜绝了上述过失的情况下做法布施，其功德是无量无边的。

4. 无畏布施

无畏布施范围比较广，不仅仅是放生。大乘修行人如果有能力做无畏布施，应该毫不犹豫、尽己所能。

首先，如果无畏布施对自己和其他众生没有造成伤害，即使自己能力很小，仍然要尽力去做可怜众生的怙主。

其次，如果做无畏布施，自己会受到伤害，虽然原则上可以选择不做，但也要观察利害轻重：虽然自己有能力做无畏布施，但对众生没有太大的利益，而对自己却有很大伤害，也可以不做；如果对众生有很大利益，即使自己受到一些伤害，也一定要做；如果自己的伤害和众生的利益轻重同等，大乘修行人还是要义不容辞地去做。

（八）第八个观察，是观察众生的根机

众生的根机千差万别、不可思议，但归纳起来，有八种不同的根机：第一种，对下一世的解脱或者人天福报没有任何兴趣。如今社会上有许多这种人，他们只管眼前的现实生活，除此之外从不希求解脱，也不希求下世的人天福报，小乘佛教称这种人为断根人，大乘佛教不认为其为彻底断根的人，而只是临时断根的人——临时阻断了解脱的种子，临时断绝了慧根与福根。第二种，虽然不希求解脱，但是希求人天福报。第三种，希求声闻的自我解脱果位。第四种，希求缘觉的自我解脱果位。第五种，希求菩萨道。第六种，希求大乘密宗法门。第七种，希求无上大圆满窍诀或类似于无上大圆满的教言。第八种，无定根机。就是根机不确定，遇到大乘的善知识就可能成为大乘修行人、遇到小乘善知识也可能趋向小乘的人。

其中除了断根人和不定根机的人以外，对其他的人，都应因材施教，对大乘根机人传授大乘佛法，对小乘根机人传讲小乘佛法，千万

不能混乱、不能强迫。

比如说，我们不能勉强那些对大乘佛法没有兴趣，一心一意修小乘佛法的人去学大乘佛法，如果很勉强、很无奈地被迫学习，最终还是有可能会退转。因此，佛认为，众生属于哪一种根机，就修哪一种法，不合适的法不能强加于人。

从原则上来讲，只允许向上引导，不允许往下引导。换句话说，在自愿不勉强的情况下，如果其他条件都允许的话，我们可以向小乘根机的众生介绍大乘佛法的特点，诸如菩提心的功德等等，令其趣入大乘，但绝对不允许劝导修大乘佛法的人转趣小乘；对于不定根机的人，一定要讲大乘佛法，因为对方可能会因此转变，进而修学大乘佛法。一般而言，对断根人讲经说法暂时没有用处，大乘显宗所采用的办法，就是为他们发愿、回向——愿我将来有机会度化他们、利益他们，除此之外，没有其他办法。

（九）第九个观察，是观察自己闻思修的增长或减少

这是九观察中最重要的一条，可分为三个选择。

第一，不管是直接或间接饶益众生之事，虽然当下对众生有一定利益，但如果会给自己的闻思修带来很大违缘，则任何事情都可以暂时不做。

我前面讲过的几个观察，基本上都强调过初学者要保护自己，原因就是，作为一名大乘修行人，其所有的闻思修都是为了度化众生，如果闻思修三方面不受到任何违缘，自己能如理如法地修行，则不久的将来，就可以利益更多的众生。如今自己不仅不具备饶益众生的能力，在此过程中，自己还会受到一些伤害，虽然饶益众生的发心纯正，但一遇到挫折，闻思修就会受到影响，那样损失就相当大了。

在面临上述抉择的时候，虽然暂时选择逃避会给众生带来一些损失，但磨刀不误砍柴工，通过自己的精进修行，自己有可能在比较短的时间当中成就，就会具有相当大的饶益众生的能力，到那时，以成熟的因缘，可以利益无量无边的众生，虽然时间上晚了一点儿，但也是值得的。如果现在就急于去利益众生，不仅当下不会成功，即便将来也难以成办饶益众生的大利，因此，观察轻重十分关键。

第二，如果某件事对众生有一定利益，同时对自己的闻思修也没有太大的影响，则任何事情都要尽心尽力去做。

当然，普通凡夫利益众生，肯定不会像佛陀传法一般，当下会让成百上千的人受益——有人发心了，有人登地了，有人证悟阿罗汉果位了，等等，但如果仍有很多众生受到不同层次的利益，就一定要去做。

但是，在这种情况下，还是要观察二者的轻重：如果对自己的闻思修有一些影响，但是却能让众生得到较大的利益，还是应该选择去做；如果自己的闻思修受到比较严重的伤害，而众生的利益并不大，则可以选择暂时放弃，暂时回避，但并不是彻底放弃，而应发愿——当自己各方面条件成熟之时，一定要饶益众生！

第三，如果某件事对自己的闻思修行所造成的伤害，与对众生的利益是同等的，就应该牺牲自己的闻思修，去做饶益众生之事。

三、结语

虽然在九种观察里面，没有讲到十分具体的事例，不过，你们以后就可以依此判别，哪些事情可做，哪些事情不可做，什么事情不做有罪过，什么事情做了有罪过，自己按照上述要求去掂量，就一清二

楚了。即使遇到这里没有明显提到的问题，也可以在此基础上自己去分析、观察，一般没有什么不能解决的问题。

发了菩提心以后，大乘佛子的唯一工作，就是饶益众生。作为初发心者，我们中的大多数人也不会有神通，但即便如此，也不能因为没有神通，就不做饶益众生的事情，或因为不知道事情的结果好不好，就干脆放弃不做。除非是不想饶益众生的人，其他大乘行人都非常需要懂得这些方法，通过学习九种观察方法，以后在面临具体问题的时候，就知道该如何处理了。这篇文章的文字很简单，大家应该再三复习，以便用于实际。当然，如果没有条件直接饶益众生，只是在内心发愿、回向，也属于饶益众生，这些谁都可以做到。

人身难得，遇到佛法非常难得，遇到大乘佛法就更是难上加难了。菩提心的修法年复一年，前前后后已经讲了四五种了，但实际上有没有菩提心，大家自己心里最清楚。

我曾经讲过，没有菩提心，就不要急着去修其他的法，应该扎扎实实地把菩提心和出离心基础打好，之后再考虑修其他的法。菩萨戒也不例外。当你们有了不造作的世俗菩提心之后，才可以考虑受持菩萨戒，在这之前，即使受了，也得不到菩萨戒戒体。当世俗菩提心修好以后，才可以考虑胜义菩提心的一些修法。

我个人认为，天天讲课未必是件好事。如果大家不修行，天天讲法反而会有副作用。也许有人也会有这样的感觉，在七八年或五六年前，大家刚刚踏入佛门，连佛教常识都不懂的时候，内心对佛法忠心耿耿，对三宝也是非常虔诚，对因果也是深信不疑，然而到了今天，虽然不能说不信佛法，但信心、发心等各方面却没有进步，这种情况在家人中有，出家人中也有。

原因是什么呢？很简单，因为听得太多却没有实际修法。该怎么

办呢？唯一拯救的方法，就是实际修持。按理说，在听了一节课以后，修一两个月，或者半年、一年，接着再讲下一节课，只能这样。否则不会有什么进步。

虽然现在学佛的人一年比一年多，然而系统而完整地学习的人却很少。目前很多学藏传佛教的人，不是搞火供就是搞会供，再不然就是灌顶，除此之外基本上没有真正地闻思修行。当然，能够真正做到标准的火供、会供，是相当好的，但是，相当如理如法的火供、会供是很少见的。可以想象，连普通佛教常识都不懂的人去做火供、会供，能做到标准如法吗？标准的火供、会供，最起码都需要比较不错的生起次第，如果连生起次第都不懂，做火供、会供的意义不会太大，仅仅有一些积资净罪的功德罢了。总之，如果没有经过系统学习，许多人只能盲修瞎练。

内地的讲经说法十分欠缺，不要说在家人，连出家人都很少闻法；佛教徒也不像基督徒那样经常聚会，交流的机会也很少。鉴于这种情况，我目前暂时不会间断讲法，不过还是要视情况而定。无论如何，我们所有的注意力都应该集中在菩提心上面，其他的如生起次第、圆满次第、大圆满对我们来说还太早了，假如有机会闻思是可以的，修持也可以，不过很难有什么修行结果。如果出离心和菩提心都具备之后，什么修法都容易成功。这个很重要，大家一定要记住！

图书在版编目（CIP）数据

慧灯之光 / 堪布慈诚罗珠著 .
—拉萨 : 西藏人民出版社 ,2010.10（2016.1 重印）
ISBN　978-7-223-02977-3

Ⅰ . ①慧… Ⅱ . ①堪… Ⅲ . ①佛教－通俗读物 Ⅳ . ① B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 169952 号

慧灯之光

作　　者　慈诚罗珠堪布
责任编辑　计美旺扎　李　广　孙丽娟　周　平
封面设计　许　菲
出版发行　西藏人民出版社（拉萨市林廓北路 23 号）　邮政编码　850000
　　　　　北京编辑发行部：100013　北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层
　　　　　电话：010-64466847　打击盗版：0891-6930339　13801174584
印　　刷　北京谊兴印刷有限公司
经　　销　全国新华书店
开　　本　16 开（787×1 092）
印　　张　109.75　　　字　　数　1250 千
版　　次　2016 年 1 月第 1 版第 2 次印刷
标准书号　ISBN 978-7-223-02977-3
定　　价　198.00 元（全六册）